

文/Latte Cat 圖/劉以諾

# 給青少年的 讀經筆記

筆記格式不勝枚舉，只要你覺得合適，  
對個人有造就的就是好的形式。

## 【安息日聚會】

「穎，妳在寫些什麼？」宇好奇地問。

「聽道筆記，等聚會後再跟你聊。」穎專注地邊聽邊寫。



## 【聚會後茶敘】

「現在妳有空跟我聊了嗎？」

「有啊？怎麼了？」

「就妳剛才說寫聽道筆記的事。」

「哦！最近宗教教育老師鼓勵我們聚會寫筆記，說之後上共習課時可以一起討論。內容不錯的部分，老師會整理出來，拍照上傳青教組專頁喔！」

「是哦？那要怎麼寫？我不知道要怎麼筆記欸？常常聽著、聽著就分心，有時候很累就忍不住打呵欠了。」

「你會不會太誇張了啊？都國中了，還不會寫筆記！」

「不是啦！我是會寫筆記，在學校老師都有寫板書啊！我都很認真抄下來欸！可是，傳道又不太寫板書，我就聽他講，聽著聽著就很舒服，所以……。」

「所以，很好睡的意思？」

「妳懂嘛！哈！」宇紅著臉，不好意思地搔頭。

「拜託，筆記不是用抄的好嗎！要有篩選和思考。」

「是哦？那妳可以教我嗎？」

「嗯，我可以分享我的筆記方法給你參考。當然，做筆記的方式有很多，只要有心想

寫，相信妳也能做出專屬於自己的聽道筆記。」

## 【聽道筆記做法分享】

### #預測講道內容

「每當來到會堂，看到黑板上的題目，我會試著預測講道內容。」

「預測？聽起來很厲害，怎麼做？」宇好奇問。

「別急，我們一步一步來。」穎微笑，接著說：「就像今天下午聚會題目〈得安息的祕訣〉，我會看著題目想：什麼是得安息？如何得？有哪些祕訣？將疑問寫下來。等講道者開始講述，我就可以聚焦是否內容中有答案。」穎停頓一下，看著宇，想確認他能否跟上自己的速度。

「嗯嗯，我有在記錄。」宇邊回答邊快速記在小本子上。

### #決定筆記形式

「筆記的形式完全看個人喜好，有的人習慣平鋪直敘，聽到什麼就寫什麼，有的人喜愛用有核心主題和關鍵詞的心智圖，也有人愛用康乃爾、東大筆記本等。筆記格式不勝枚舉，只要你覺得合適，對個人有造就的就是好的形式。在此，我僅就聚會時自身的

教育  
專欄

少年  
十五  
二十  
時



聽道筆記寫法並連結日常行道的部分做分享。」

「第一種是提問式筆記，最簡單的方式就是對著題目自問自答。可運用5W1H (what, which, who, when, where, how) 來提問，如：題目是〈得安息的祕訣〉，我會試問以下問題：什麼是得安息？(what)、如何得？(how)、有哪些祕訣？(which)、誰能得？(who)、何時得？(when)、何地可得？(where)，以上是提供一些提問的方向，不是所有的題目都要問這麼多，只要是你感到好奇，針對題目想要知道的，都可以在筆記本左側先條列寫下，等講道者開始說的時候就能將相關的答案，寫在本子右側或空白處。」

「這種筆記的好處就是能讓自己聽道前先預備心，較不容易睡著。雖然講者未必都直接說出所有問題的答案，但是讓自己邊聽邊找解答，或者聽完後試著回答問題，都很有成就感。當然，不清楚的部分最好能再找時間問傳道，讓自己在每次聆聽中都能得到造就。」

「嗯嗯，這種筆記似乎滿適合我這種一聽道就很容易睡著的人。」宇開心地說。

「你好意思說！」穎忍不住脫口而出。

「不好意思，有時候還是會精神不濟啊！」宇搔了頭，尷尬地回答。

「聚會前最好還是要找時間補個眠，還有安

息日前一晚不要熬夜上網啦！」穎吐槽了一下宇。

「妳怎麼知道！我媽媽也是這樣跟我說欸！」

「壞習慣要改才會進步，好嗎？」

「好啦！我會努力的。謝謝妳提醒。」

「接下來，第二種是感悟式筆記，這種筆記適合想專心聽，然後單純寫下感想的人。可以分為：我看 (I see)、我感 (I feel)、我思 (I think) 三要項來寫筆記。如：在〈得安息的祕訣〉中傳道提到《馬太福音》第十一章第25-30節，我筆記時會先寫下經節，跟著讀一遍，然後簡要摘記傳道讀完聖經後提出的重點：主是安息日的主，應允我們得安息 (I see)；感受部分，我寫下：主實在很愛我們，不讓我們過於勞苦，特別應允了安息 (I feel)；想法則是：要得到安息，關鍵在乎跟主的連結 (I think)。

簡要說，把事件或聽到的記錄下來，可以放在「我看」的欄位；「我感」是偏向感性的、情緒上的抒發；「我思」則是較為理智的，能提出個人看法的陳述。」

「這種寫法好像也不錯欸！有情感的抒發，也有理性的見解。」

「對啊！看你要用哪種，不必很拘泥要怎麼寫，就是讓自己有一個方向下筆就是

了。而所謂見解也不用想得很難，有自己的想法就記錄下來，哪怕只有幾個字也很棒！」

「嗯，這也許能讓我聽完道理後，停下來想一想，將當下被觸發的感動和想法記錄下來。」

「對啊！有時候回過頭去翻閱筆記本，都會覺得重新獲得動力！」

「最後一種是實踐式筆記，主要在於找出講章中可以運用在日常生活中的部分，將其寫下來以方便檢閱是否做到。方法是寫下該講章中要執行的項目，在後方寫上實踐日期，和自己約定一個標準算達成，再註記□V即可。未達成的項目可以稍微想一下原因，是因為不夠具體化或者是標準太高？要如何調整可以幫助自己做到？」

如：聽完〈得安息的祕訣〉，我覺得個人可以努力的項目是：學習做一個謙卑的人，實踐日期：106年7/15-8/15

□1.多聽對方的意見（不急著表達自己的看法）。

※達成標準：要等到對方都說完話才能提問。

□2.遇事記得先到主面前（承認自己的軟弱）。

※達成標準：有困難先禱告後再詢問有經驗的人。

□3.順服主的安排，心態要安穩（效法主的榜樣）。

※達成標準：環境不如己意時不抱怨，學習找到可以感謝的部分。

「整齊條列的形式，相對一目了然。建議目標不要超過10個，找當下最想、最需要的部分去努力，以免打開筆記本備感壓力。內容要愈具體愈好。對自己誠實，記得這是為了要讓自己更好而寫的，切實記錄並能持之以恆才是最難得可貴的。」

「這筆記好實際哦！著眼在實踐上，感覺更符合基督徒的日常生活的。」宇有感而發。

「嗯，因為聖經也跟我們說：只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己（雅一22）。以上是我的一些筆記形式分享，希望能夠提供你一些靈感，或者你能創出自己的筆記格式來呢！」

「非常謝謝妳願意分享，我這樣聽完，覺得上面三種筆記形式各有特色欸！似乎也可以綜合運用？」

「當然啊！提問、感悟、實踐三者本身就沒有互斥。筆記是很彈性的！試試創造屬於你的個人筆記吧！」



參考講道影片來源：<https://youtu.be/8FjHA1Gc-Bc>簡明瑞 傳道〈得安息的祕訣〉。