

城北華人基督教會  
四十天年初靈修  
繁體中文版

2026年  
1月1日至  
2月9日



進入安息

整裝待發

## 序言

親愛的主內家人們：

平安！在新的一年，神再次呼召我們來到祂的面前，一同踏上40天的靈修旅程。今年的主題是「進入安息·整裝待發」。這是神賜給我們教會的邀請，要我們在祂裡面得著更新與力量，好回應祂神聖的呼召。

先知以賽亞宣告說：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」（以賽亞書30：15）這節經文明確指出，唯有回轉到神面前，我們才能得救；唯有在祂裡面安然信靠，我們才能得力。然而，人現實的光景卻是：我們常常硬著心，不願意全然信靠祂，結果陷入疲憊、掙扎與混亂，無法進入神所應許的安息。

主耶穌也曾滿有憐憫地發出邀請：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音11：28）真正的安息不是停滯不前，而是在神裡面學會安靜與信靠。唯有在歸回與安息中，我們才能被更新，整裝待發，如戰士預備出征，如旅人啟程上路，帶著從神而來的力量，走上祂為我們預備的道路。

親愛的弟兄姊妹們，這40天不只是每日靈修的操練，更是一段歸回與警醒的旅程。願我們藉著敬拜、默想與禱告，不再重蹈以色列人「竟自不肯」的悖逆，而是謙卑回應神的呼召，在祂的恩典中得救、在祂的同在裡得力。親愛的家人們，讓我們彼此代禱、彼此扶持，在安息中遇見神，在整裝中同心回應祂的差遣。願主賜福你，使你在這40天裡，經歷歸回安息的救恩，得著平靜安穩的力量，並在整裝待發中，勇敢踏上祂為你預備的道路。

粵語及國語群組眾教牧們

2026年1月1日

2026年1月1日(週四) | 第1天

# 歸回安息

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌:《住在你裡面》(讚美之泉)

---

📖 經文:

---

「主耶和華——以色列的聖者曾如此說:『你們得救在乎歸回安息;你們得力在乎平靜安穩。』你們竟自不肯。」(以賽亞書30:15)

🧘 默想:

---

人唯有在神的救恩中,才能得著真正的安息;唯有活在神所賜的安息裡,才能過著平靜安穩的生活。因此,我們必須在救恩的新生命中,活出重生的力量。主說:「我是葡萄樹,你們是枝子。常在我裡面的,我也常在他裡面,這人就多結果子;因為離了我,你們就不能做什麼。」(約翰福音15:5)

得救的秘訣,在於回轉歸向那位賜下救贖的神;得力的秘訣,則在於不斷連於主耶穌的生命,使我們內心的信心與盼望日漸堅固,從而在困境中仍能臨危不亂。信仰真正的成熟,不在於信主年日的長短,而在於信主之後,是否持續不懈地成長成聖,操練跟隨主,並活出祂的生命。

🙏 禱告:

---

主啊,求祢憐憫我,雖然我已接受祢的救恩,卻未能常常將自己完全交託給祢管理和帶領,我的信心不足,事奉無力,也看不到靈命的果子。在忙碌疲憊的日子裡,我常忘記親近祢;在平安順遂的時候,我又遠離祢;在危難困苦之際,我缺乏足夠的信心來到祢面前求告。求主赦免我的罪,賜我一顆願意的心去愛祢,為祢而活。

主啊,2026年我再次將自己獻上,求祢幫助我操練無論在任何情況,都決心抽出時間親近祢,操練常歸回祢的安息中,在祢的同在裡得力。求祢賜我屬天的智慧,使我時常感恩,凡事看見祢的美意,以致臨危不懼,處事不亂,活出主耶穌的樣式。阿們!


今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱,傾聽他們向祢發出的呼求,使他們的信仰更成熟更愛主,在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告,阿們!



2026年1月2日 (週五) 第2天

# 亞伯拉罕的呼召

  
可點擊  
詩歌連結

 詩歌：《因著信》(角聲使團)

---

## 經文：

「耶和華對亞伯蘭說：『你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大；你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。』」（創世記12:1-3）



## 默想：

亞伯蘭(亞伯拉罕)被稱為「信心之父」，是聖經中蒙神喜悅的人之一。從他身上，我們會學習到神與人互動的原則：神常在沒解釋原因的情況下向人發出命令，而人的責任就是順服，即使這些命令往往不容易執行。而這正是人信心受考驗的時候。人的信心是建於他和神的關係如何——當人越認識知道神，就越能放心地信靠與順服祂。有時神的命令會伴隨著應許，本意或以獎賞鼓勵，或以警告提醒，都為引導人走正路。我們要謹記一件事，就是神對人總是存著賜平安的心意，因此我們一生要學習亞伯拉罕般與神同行、與神同工。

## 禱告：

神啊，當祢在宇宙中發出偉大的命令時，沒有一樣被造物不聽從和應的(除了人類以外)。主耶穌啊，如今祢已替我除掉罪的咒詛，讓我的靈被祢喚醒，生命被祢更新。請引導我像亞伯拉罕一樣，知道如何與祢互動，如何對祢完全信靠。在未來的一年中，教我懂得聆聽祢的聲音，懂得明白祢的指引，雖然有時候祢的命令使我很為難，或者我不能明白其中原因，但求主賜我有亞伯拉罕的信心和行動。求祢喜悅僕人的心志，好使我成為別人的祝福。阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

## 🎵 詩歌：《親眼看見祢》(基恩敬拜)

---

### 📖 經文：

---

「耶和華神見他過去要看，就從荊棘裡呼叫說：『摩西！摩西！』他說：『我在這裡。』神說：『不要近前來。當把你腳上的鞋脫下來，因為你所站之地是聖地』；又說：『我是你父親的神，是亞伯拉罕的神，以撒的神，雅各的神。』摩西蒙上臉，因為怕看神。」(出埃及記 3:4-6)

「『……現在以色列人的哀聲達到我耳中，我也看見埃及人怎樣欺壓他們。故此，我要打發你去見法老，使你可以將我的百姓以色列人從埃及領出來。』摩西對神說：『我是什麼人，竟能去見法老，將以色列人從埃及領出來呢？』神說：『我必與你同在。你將百姓從埃及領出來之後，你們必在這山上事奉我；這就是我打發你去的證據。』」(出埃及記 3:9-12)

### 💡 默想：

---

在古代近東文化中，脫鞋是表示尊敬和謙卑的行為。與今天進入某些宗教場所(如寺廟、清真寺)前要脫鞋的習慣類似，這是一種外在的動作，象徵內心的敬畏與尊重。摩西面對的是神的同在，所以需要這種行動來表示謙卑和敬畏。神說「你所站之地是聖地」，是因為神的同在使那地成為聖潔的地方。這也提醒摩西，他正面對的是聖潔的神，不能以平常的方式靠近。神不僅向摩西顯現，也即將差派他去完成一項神聖的任務，就是拯救以色列人。脫鞋的動作也象徵摩西要擺脫俗世的污穢與干擾，預備自己進入神的呼召與計劃中。這個舉動也顯出神的聖潔與人的有限之間的距離。即使是摩西，也不能隨意靠近神，除非照神的方式來到祂面前。

### 🙏 禱告：

---

我的主，我的神啊，求祢赦免我的無知與輕率。我常常輕易錯過與祢相遇的機會。即使來到祢面前，親近祢的時候，也多半只是為了尋求自己的滿足，並未專心聆聽、回應祢的指示。主啊，求祢教導我成為一個敬畏祢的人，在日常的靈修生活中，更加操練與祢親近；讓我像摩西一樣，學會脫鞋、安靜、等候，並在合宜的時候回應祢。求祢賜給我一顆敬畏、謙卑、順服的心，預備自己，回應祢聖潔的呼召。主啊，從2026年起，求祢改變我、塑造我、使用我，使我能進入祢的旨意與計劃之中。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年1月4日(主日) | 第4天

# 回應耶穌的邀請，得到上帝所賜的安息

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌：《一顆謙卑的心》(靈糧堂敬拜詩歌)

## 📖 經文：

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(馬太福音11:28-30)

## 💭 默想：

耶穌在各城中醫病趕鬼，傳天國的福音，行了許多神蹟，但人們終不悔改。耶穌看到人生命自身的沉重負擔和宗教領袖加在人身上的各種規條，心中憐憫、傷痛，向所有的人發出邀請，盼望我們可以得到永恆的救恩，就是與神同在的那種圓滿、幸福、平安和滿足。有誰不想得到這樣的安息呢？我們在這世界上拼命地奮鬥、求索，不也是想得到幸福和滿足嗎？可是主耶穌告訴我們得安息的秘訣，不是自己的折騰，不是宗教的規則，而是學習祂的樣式，成為一個內心柔和謙卑的人。永恆的救恩不是我們努力得來的，是耶穌基督帶給我們的，祂的軛(傳統理解的宗教義務)不是我們背負，而是耶穌替我們背負，只要我們跟著耶穌的節奏、順從祂的方向，當然輕省、容易。順從的前提，是有一顆柔和謙卑的心，柔和才會謙卑，謙卑才會聆聽，聽得進才能行得出。弟兄姊妹，在任何思想行為之先，讓我們反思、省察：我是個謙卑的人嗎？

## 🙏 禱告：

親愛的天父上帝，感謝祢賜下獨生愛子耶穌基督，為我們的救恩，放下至高的尊貴，成為奴僕的樣式，彰顯什麼是謙卑柔和的樣式。感謝主耶穌打開我們愚鈍的心，讓我們懂得如何把自己的勞苦、別人加給我們的重擔卸下，賜給我們永恆的救恩——那美好、圓滿的安息。柔和謙卑本不屬於我們的肉體，是主祢從天上帶到人間；求主將我們的心意更新，賜給我們屬於祢的柔和謙卑，在我們生命的每一天，聖靈提醒我們學耶穌基督的樣式，保守祢所賜的心，順服聖經的教導，順從耶穌基督的道路，竭力操練柔和謙卑，進入祢所賜的美好安息。奉主耶穌基督的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 2026年1月5日(週一) | 第5天

## 全心愛神 愛人如己

  
可點擊  
詩歌連結

### 🎵 詩歌：《你的話》(天韻合唱團)

---

#### 📖 經文：

「耶穌對他說：『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。』(馬太福音22:37-40)

#### 🧘 默想：

「誠命」指訓誨。耶穌說：誠命中的第一，且是最大的，「你要盡心、盡性、盡意，愛主你的神」(或「要用你完全的心、完全的性命、完全的精神、愛主你的上帝」)(呂振中譯本)。怎樣才是「全心全人」、用所有的一切去愛神呢？就是要「將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；……不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意」(羅馬書12:1-2)。主耶穌接著說：「其次也相仿，就是要愛人如己。」(馬太福音22:39)如何愛人？愛什麼人呢？「愛人如己」原文直譯是「愛鄰舍如同你自己」。誰是鄰舍呢？鄰舍是「任何需要我說明的人」(路10:29-37)。要愛鄰舍如同愛自己！主耶穌總結說：(愛神愛人)這兩條誠命，「是律法和先知一切道理的總綱」(馬太福音22:40)。即，全本聖經都是以這兩條誠命作為根據，因神就是愛。愛神，必然愛人；愛人，因為愛神。主耶穌所要求的「愛」，是有「行動」的愛，並且是「給出自己」的愛。對人，愛是將自己放在他人的處境著想，像主一樣有憐憫、有饒恕、有包容、有忍耐。對神，愛是把自己的全心全人獻給神，敬畏神、存心謙卑、順服信靠神。

#### 🙏 禱告：

主耶穌，祢就是愛。願「聖靈將神的愛澆灌在我們心裡」，使我的生命充滿了愛，願意盡心、盡性、盡意，愛主我的神，並且神所賜的愛鄰舍如己。願我的生命成為愛的樂章、別人的祝福、神榮美的見證！

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 大使命

## 🎵 詩歌:《Hi Ne Ni 我在這裡》

---

### 📖 經文:

「耶穌進前來，對他們說：天上，地下所有的權柄，都賜給我了。所以你們要去，使萬民作我的門徒，奉父子聖靈的名，給他們施洗（或作給他們施洗歸於父子聖靈的名）。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」（馬太福音 28:18-20）

### 🧘 默想:

這段經文告訴我們：耶穌基督賜給每個屬於祂的門徒，都有一個大使命，無論在何時何地都有一個目標，就是將福音的好處傳給周圍的人，傳給有需要的人。這是屬於耶穌的人終生的使命，直到世界的末了。還有一點我們也要知道，傳福音並不是靠著我們自己的能力，而是耶穌的大能，因為耶穌說：「天上，地下所有的權柄，都賜給我了。所以你們要去」一個真正屬於耶穌的人定會以此為自己人生的動力和目標，因為我們就是希望我們的人生是使神得榮耀、得讚美、得感謝。

### 🙏 禱告:

親愛的天父、我們的主耶穌基督、引導我們走向聖潔的聖靈，在每一個清晨和夜晚，當我們仰望天空的時候，我們讚歎祢的偉大和智慧，並心生敬畏，我們是何等渺小而卑微，你卻願意將生命賞賜給我們，十字架的恩典是我們所仰望的，也是我們的生命的依靠。親愛的主耶穌，祢賜給我們的大使命，幫助我們的生命從注重地上的事轉向屬天的事，轉向永恆的恩典。求主幫助我們勇敢的履行這個使命，挪去我們膽怯的心，讓這大使命融進我們的生命中，讓我們成為在地上的見證人，讓耶穌基督得着榮耀、讚美和感謝。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 一體多肢體

## 🎵 詩歌：《依然愛我 You still love me》

### 📖 經文：

「就如身子是一個，卻有許多肢體。而且肢體雖多，仍是一個身子。基督也是這樣。我們不拘是猶太人，是希利尼人，是為奴的，是自主的，都從一位聖靈受洗，成了一個身體。飲於一位聖靈。身子原不是一個肢體，乃是許多肢體。」(哥林多前書12:12-14)

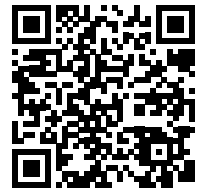
### 💡 默想：

我們通常對自己的身體顧惜有加，但如果缺少部分肢體，或者疾病給我們帶來痛苦和功能喪失；但對不屬於自己身體的部分，就不容易感同身受，這是人的本性。但這段經文強調的是：其他人是我們肢體的一部分，之所以這樣描述，保羅希望屬於基督的每一個人要像愛護自己身體的一樣來愛護其他弟兄姊妹，其實這對我們的人生觀是一個挑戰。不要說這些弟兄姊妹和我們沒有血緣關係，就是與我們有血緣關係的、自己家裡同一父母的兄弟姊妹，我們都很難像對待自己的肢體一樣去感受彼此的感覺，去在乎他們的需要，並且饒恕他們對自己的惡意，完全地用愛心來接納他們對自己的疏離等等。這段經文教導我們不要在意每個人的社會地位和種族，而要注重他們是否和我們一同領受了同一個靈，就是聖靈，如果答案是肯定的，那才是屬於基督身體的一部分，才與耶穌基督有份，從而需要努力轉換我們的慣性思維，一起在聖靈的帶領下，視其他的弟兄姊妹為身體的一部分，這也是基督徒生命操練的重要內容。

### 🙏 禱告：

親愛的聖靈，我們需要祢！隨時隨地的需要祢。我們是在罪中生罪中長大的，罪不僅滲透了我們原有的生命，還在不同的處境中像毒氣一樣，不停息地交融進入我們的生命，並且裝扮成天使誘惑我們跟隨他的計謀，我們靠自己的能力不能抵擋，所以在家庭中、教會中、甚至在社會中更是如此。親愛的聖靈，祢是保守我成聖的靈，是改變我生命的源動力，離開祢我什麼都不能作，求祢的恩典與憐憫與我同在，說明我成為神所設計的樣式，不虧負神的榮耀，並且在靈裡合一。我誠心的禱告是奉耶穌寶貴的生命，阿們！

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 保守聖靈的合一

## 🎵 詩歌：《從心合一》

---

### 📖 經文：

「我為主被囚的勸你們，既然蒙召，行事為人就當與蒙召的恩相稱。凡事謙虛，溫柔，忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。身體只有一個，聖靈只有一個，正如你們蒙召，同有一個指望，一主，一信，一洗，一神，就是眾人的父，超乎眾人之上，貫乎眾人之中，也住在眾人之內。」(以弗所書4:1-6)



### 🧘 默想：

在這個世界上合一是一個可望而不可及的奢求，因著亞當、夏娃的犯罪導致神與人的隔離，從而導致人與人的隔離。每個人都以自己為中心，人的思維方式指導著行為，因而產生了諸多傷人害己事件，有時甚至，我們的本意是為他人著想，但結果卻不盡人意。但對於蒙召的人，在合一的心境上應該產生扭轉。神已經為我們設立了目標，因為我們都是如經文所說：「正如你們蒙召，同有一個指望，一主，一信，一洗，一神」，因此合而為一就成為每個基督徒成聖道路上的重要目標，也要成為我們生命的組成部分，每一次從自我為中心的狀態中突破出來都是在合一道路上的進步，因而，我們要刻意地訓練自己有合一的心智，在凡事上尋求神的心意，按照神的心意合一。

### 🙏 禱告：

親愛的天父，救主耶穌，無處不在的聖靈，我們仰望祢的恩典，祢是奇妙的神，是我們眾人的父，正如經文所說：「超乎眾人之上，貫乎眾人之中，也住在眾人之內。」祢有極大的憐憫，願意住在我們這破舊不堪的生命裡面，這是極大的福分，祢的愛是我們生命存活的依靠，是我們絕望中的盼望，是無助時的說明。藉著這段經文，祢告訴我們要與祢合一，與聖靈合一，我們本不懂得如何能夠合一，但我們相信，聖靈的大能，可以帶領我們進入合一，願聖靈賜下智慧，幫助我們操練合一，願主祢的旨意成就在我們的生命裡。感謝恩主，我們誠心禱告是奉耶穌得勝的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

# 記念安息日

## 🎵 詩歌：《你真偉大》

---

### 📖 經文：

「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌作你一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可作。因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息。所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」(出埃及記20:8-11)



### 🧘 默想：

科技時代不同的人可能有一個共同的特點，就是忙碌。忙碌的目的是為得到更多：更多的錢、更多的成就，遊覽更多的名勝、甚至完成更多的事工.....聖經當然從來沒有鼓勵我們無所事事的慵懶，十誡中最長的誡命反而要求我們一週六天要勤奮地工作，但是第七天卻要停止一切的勞動，作「記念安息日」。「記念」不是簡單的記憶 (remember)，而是積極地與神「再次連結」(re-member)。安息不是為下週更多地工作，反而是為六日工作的目的和方向。神把創造的秩序嵌入我們的時空當中，是要我們效法神，把這一天留給賜與我們一切的神；徹底停下所有的工作，思想、體會誰是生命的源頭和主宰，明白我們的身份不是以生產力來界定和提升。無論世俗的尊卑長幼，都因神的創造而擁有神所賜的平等和尊貴。神造萬物，皆為美好，惟有一個時間被神賜福、分別為聖。弟兄姊妹，當記念安息日，認識自己的身份，滿足神的供應，與萬物同享神的賜福。

### 🙏 禱告：

親愛的天父上帝，謝謝祢創造天地萬物，也創造我們作祢的兒女。祢將第七日定為聖日，是要將這一天作為我們的賜福。求神賜給我們渴慕的心，不是為這世界，而是為永生的神，如鹿切慕溪水；讓我們從這個世界的忙碌中停下，認識我們的價值，欣賞、享受祢所賜的安息；調整我們對他人價值的看法，以公義、恩慈待人；更是讓我們用安息日的眼光調整其他日子的優先順序，明白在忙碌的日子，祢仍是我們的主、我們的渴慕。奉主耶穌基督的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

# 你們要休息

## 🎵 詩歌:《安靜/Still》(約書亞樂團)

---

### 📖 經文:

「你們要休息,要知道我是神!我必在外邦中被尊崇,在遍地上也被尊崇。萬軍之耶和華與我們同在;雅各的神是我們的避難所!」(詩篇46:10-11)

### 🧘 默想:

詩篇46篇如同電影鏡頭在人間煉獄和神的國度之間迅速切換:遍地刀劍,患難如大水翻騰,神的城卻平靜喜樂,有生命河水緩緩流過,因神在祂的居所,城必不動搖;敵人喧嚷,山海搖動,神的子民卻安穩在避難所中,全然信靠神的力量和說明,大能的神與我們同在,我們必不動搖。「你們要休息,知道我是神」!「休息」在希伯來文中的意思是「夠了吧」、「住了吧」之意。是的,「夠了」!外邦的狂妄自大「夠了」!以色列的恐懼和自作主張「夠了」!我們當思念神的作為:出埃及、進迦南、士師、王國時代,神的眷顧、保護與拯救何時落空?耶和華的膀臂何曾縮短?思想歷史,使我們反省:我們的憂慮,依靠世界的努力,可曾讓我們的頭髮增加一根?讓歷史告訴未來,人要懂得停止自己的「折騰」,不依靠偶像、軍事、君王的力量,單單仰望萬軍之耶和華,因為祂所定意的必成就,祂的主權必在全地被尊崇。也許條條大路通羅馬,但惟「耶路撒冷」有平安。

### 🙏 禱告:

親愛的天父上帝,洪水泛濫,祢坐著為王,從亙古到永遠,祢是神。祢大能的作為和拯救彰顯在祢百姓的歷史當中,更是藉著耶穌基督的降生、言行、受死、復活和得著榮耀彰顯,宣告祢所應許的必定成就。求神讓我們時常默想祢昨日、今日的作為,懂得放下我們自以為是的折騰和抓取,在萬事中願意順服在祢的面前,安歇在祢翅膀的蔭下,全然信靠祢的供應、保護和帶領,在耶穌基督的同在中恆久忍耐,盼望永恆的未來。願祢的名在全地被尊崇,奉主耶穌基督的名,阿們!

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱,傾聽他們向祢發出的呼求,使他們的信仰更成熟更愛主,在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告,阿們!



# 耶和華是我的牧者

## 🎵 詩歌：《耶和華是我的牧者》

---

### 📖 經文：

「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」(詩篇23:1-3)

### 🧘 默想：

古代以色列人面對苦難，常常只談到「我們的神」，而詩人在這裡大聲宣告，耶和華是「我的」牧者。它強烈的個人性讓我們每個信徒可以主觀地表達對神的感恩，親口宣告對神的眷顧、供應和保護的強烈信心，它也因此成為最迷人、最受喜愛的詩篇之一。教會國語部的一位姊妹，曾因無法治癒的疾病走到生命的邊緣。她從未讀過這首詩，卻連續兩晚夢到有人要她打開聖經讀詩篇23篇；當她掙扎著起來，半夜打開聖經的時候，不禁跪在床前流淚滿面，因為她知道是神在親口告訴她，耶和華眷顧她，必使她生命復甦。姊妹的見證使許多弟兄姊妹得到安慰和鼓勵。「安歇」並非打盹、休息的意思，而是指神所成就的圓滿、美好的狀態，以賽亞先知稱之為「安息之處」；「義路」是指「正確」的路，神不會毫無必要地使羊群走彎曲的道路而疲倦，而是帶領我們走最直接到達目的地的道路。祂知道我們的人生會遇見什麼，告訴我們不要擔憂害怕，因為祂必與我們同在，拉著我們的手，親自眷顧、保護、引領我們每一步。

### 🙏 禱告：

親愛的天父上帝，祢是我的牧者。謝謝祢以祢不變的愛來愛我，賜給我生命，每天供應我一切所需，帶領我走在祢所引領的道路上，得享祢為我準備的平安、美好和圓滿。求神慈愛的聲音提醒我，讓我走在那「古道」之上，一生不會偏離；在我人生困苦、艱難的時候，求主的手親自扶持我、保護我，無論高山低谷，讓我心中有光，在祢的同在中行走有力，竭力進入祢所賜的安息之處、生命之源。奉主耶穌基督的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 信靠順服，從主得力

## 🎵 詩歌：《禱告良辰》(生命聖詩·第427首)

### 📖 經文：

「那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告神。到了天亮，叫祂的門徒來，就從他們中間挑選了十二個人，稱他們為使徒。這十二個人有西門，耶穌又給他起名叫彼得，還有他兄弟安得烈，又有雅各和約翰、腓力和巴多羅邁、馬太和多馬、亞勒腓的兒子雅各和奮銳黨的西門、雅各的兒子猶大，和出賣主的加略人猶大。耶穌和他們下了山，站在平地上，同站的有許多門徒，又有許多百姓，從猶太全地和耶路撒冷，並推羅、西頓的海邊來，都要聽他講道，又指望醫治他們的病；還有被污靈纏磨的，也得了醫治。眾人都想要摸祂，因為有能力從他身上出來，醫好了他們。」(路加福音 6:12-19)

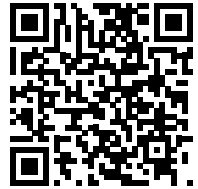
### 🧘 默想：

禱告是與神交流，是在神面前的謙卑與領受。「那時，耶穌出去，上山禱告」(v12)。耶穌常「上山禱告」，尋求與天父獨處、親近祂。就是常回到「源頭」—萬有的主宰、掌管天地的父神面前，與父連結，信靠交託，並從主得力。當遇到關乎神國計劃的重要決定時，耶穌甚至「整夜禱告神」(v12)，「整夜」不停息地、迫切地、深深地呼求；並且謙卑地聆聽和領受，完全地順服神的旨意。「到了天亮，叫祂的門徒來，就從他們中間挑選了十二個人」。因為有與神的獨處，才有與門徒的團契生活；因為有山上的禱告，才有山下的事奉。耶穌醫病、趕鬼、宣講天國的福音，滿足了眾人的需要，「因為有能力從他身上出來」。事奉前禱告與天父交通，是耶穌事奉得力、得勝的秘訣；也當成為我們事奉的起點與力量，及屬靈生命邁向成熟的標誌。

### 🙏 禱告：

主耶穌，我們愛祢！感謝祢以謙卑、信靠的心，以禱告尋求並遵循父神旨意的事奉生命，教導我們當以心靈和誠實敬拜神，當與父神建立親密的關係，當靠著聖靈的能力來走事奉的道路！求祢幫助我們，使禱告成為我們屬靈的呼吸與生命！

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向你發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 要爭戰、要安息

## 🎵 詩歌：《住在你裡面》(讚美之泉)

### 📖 經文：

「使徒聚集到耶穌那裡，將一切所做的事、所傳的道全告訴祂。祂就說：『你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。』這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。他們就坐船，暗暗地往曠野地方去。」(馬可福音 6:30-32)

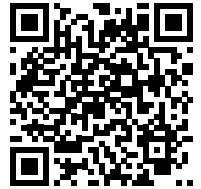
### 🧘 默想：

要爭戰，也要安息。「你們來同我……歇一歇」(v31)。這是耶穌給差派出去服事，又回到祂面前的門徒們的一份「休息」的邀請和命令。「因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫」。事工的需求很多，持續的服事使門徒們身心疲憊。耶穌顧念祂的僕人們。祂深知，此時此刻門徒們需要「休息」。他們不僅需要飲食，使身體飽足、有力，而且需要心靈上「真正的休息」——安息！安息，就是進入到「同我」(與主同在)(v31)中，一種屬靈關係的狀態。這裡兩次提到「暗暗地到曠野」，指到一個僻靜、遠離喧鬧的地方與主親近。當門徒們帶著信心和順服，進入與主相交的靜默中，才能有心靈的滿足、喜樂、平安，才能重新得力。因主是生命和事奉的源頭，我的「休息」是否只是放鬆，而非與主相交？真正的事奉，不是為主「忙完了」，而是竭力保守在基督裡，生活在神的恩典節奏中。

### 🙏 禱告：

慈愛的天父，感謝祢無悔的揀選與呼召，在祢的寶座前我獻上敬拜與讚美！「我感謝那給我力量的我們主基督耶穌，因他以我有忠心，派我服事他」(提摩太前書1:12)。主耶穌，唯有祢是我的力量和盾牌，唯祢知我心的渴望與我靈最深的意念，我需要有祢的同在在我的生命裡！當我爭戰時，求祢帶領我勇往直前；當我疲乏軟弱時，求祢慈聲呼喚我到祢那裡得安息，使我重新得力；當我在曠野迷失時，求祢的愛帶我進入祢的同在裡，如同葡萄枝子與葡萄樹緊緊相連，使我的生命得更新、得建造！願祢悅納在此所獻的禱告！奉主耶穌的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 將憂慮卸給神

## 🎵 詩歌：《我知誰掌管明天》(基督教經典詩歌)

---

### 📖 經文：

「所以，不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」(馬太福音 6:31-34)

### 🧘 默想：

我們的救主耶穌基督親口告訴並命令我們「不要憂慮」！因為「天父是知道的」。

基督徒不應為物質生活憂慮，「生命勝於飲食」。天父創造了宇宙萬物，按照祂的形象樣式造了人。祂賜人生命氣息，「我們生活、動作、存留，都在乎祂」(使徒行傳17:28)，天父是信實的供應者。祂關心我們勝過天地萬物。憂慮是徒勞的，憂慮無法增加人的壽命；憂慮是把信心放在錯誤的對象上。我們若相信「天父是知道的」，就當禱告感謝說：「我們日用的飲食，今日賜給我們」(馬太福音6:11)；就當「先求他的國和他的義」，讓神居我們生命的首位，在我們的心中掌權作王，我們也要活出屬天的生命，讓神的公義和聖潔在我們身上彰顯出來。

基督徒不應「為明天憂慮」，因主掌管明天。主耶穌說：「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。」(約翰福音14:1)「你們要將一切的憂慮給神，因為他顧念你們。」(彼得前書5:7)

### 🙏 禱告：

慈愛的天父，在這樣一個充滿憂慮、不定的世界裡，因為我們的小信，會常有憂慮，故而忘記了祢是信實、慈愛和豐盛供應的神，求祢赦免！求祢幫助我們定睛於君王耶穌，將所有的憂慮都交在祢的手裡；相信祢的恩典與信實、相信祢的應許與大能、相信祢掌管明天勝過憂慮！因「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的，在祢並沒有改變，也沒有轉動的影兒」。奉主耶穌的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 出人意外的平安

## 🎵 詩歌：《我心靈得安寧》

---

### 📖 經文：

「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂！當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」(腓立比書4:4-9)

### 🧘 默想：

保羅在監獄中寫下這段經文，卻不斷呼喊「要喜樂」。真正的喜樂並非外在環境的順利，而是內心深處因認識神而得的安穩。我們常常憂慮，因未來難測，因環境多變。但保羅提醒我們，「應當一無掛慮」，不是要我們逃避現實，而是將一切重擔轉交給神，用禱告和感謝來表達信靠。奇妙的是，當我們這樣做時，神就賜下「出人意外的平安」。這種平安不是世界能給的，而是超越理性、超越環境的，是在基督裏才有的確據。它能保守我們的心懷意念，使我們不被恐懼左右。接著，保羅教導我們要把思想專注於真實、公義、清潔和美善的事。當我們的心思被神的真理佔據，我們的生命自然流露出喜樂與見證。最後的應許是：「賜平安的神就必與你們同在。」「不只是平安的感覺，而是那位平安的主親自與我們同在。」

### 🙏 禱告：

親愛的天父上帝，我感謝祢賜下出人意外的平安。世界充滿動蕩，但在祢裡面我得著安息。求祢教導我將一切憂慮交託給祢，在禱告中常懷感恩；求祢更新我的心思意念，讓我不被虛浮、懼怕或憤怒掌控，而是常常思想真實、公義和美善的事。主啊，願祢的平安像護衛軍一樣保守我的心，讓我的生命在患難中仍能喜樂，成為祢榮耀的見證。

今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_\_求主賜他們力量與信心，在困境中經歷祢真實的同在。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年1月16日(週五) | 第16天

# 彼此恩慈相待

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌:《我們愛(讓世界不一樣)》(讚美之泉)

---

## 📖 經文:

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」(以弗所書4:32)

## 🧘 默想:

恩慈不是表面的禮貌，而是從心裡流出的溫柔與善意。保羅提醒我們，要在基督的愛裏彼此饒恕，因為我們先在基督裏蒙了饒恕。想一想，我們常常因別人的言語或行為受傷，但神呼召我們不要以惡報惡，而要以恩慈回應。憐憫的心意味著我們看到他人的軟弱與不足，不是定罪，而是願意理解、扶持、幫助他們成長。饒恕也並非一瞬間的選擇，而是日復一日的實踐，當我們學會放下過去的傷害，將怨恨交託給神時，內心便得釋放。更深一層來看，活出恩慈與饒恕，是基督生命在我們裡面的流露。它不僅改變我們自己，也影響周圍的人，讓家庭、朋友、同事關係中有醫治與和平。當我們因著主的愛而饒恕別人，便是向世界見證神的恩典。生活中或許仍會遇到挑戰，但願我們每一次選擇恩慈與饒恕，都是對基督之愛的回應，也是我們信心成熟的體現。

## 🙏 禱告:

親愛的天父，我感謝祢在基督裏饒恕了我，使我得以成為新造的人。求祢幫助我在日常生活中，以恩慈待人，存憐憫的心，不因別人的過失而心懷苦毒。主啊，當我難以饒恕時，求祢提醒我十字架上的愛，使我願意放下傷害，活出寬恕。願我的生命成為和平的器皿，使人看見祢真理與恩典的見證。

今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求主幫助他們經歷饒恕與醫治，在人際關係中活出基督的恩慈。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年1月17日(週六) | 第17天

# 等候耶和華得更新

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌:《如鷹展翅上騰》(生命河靈糧堂)

---

## 📖 經文:

「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(以賽亞書40:31)

## 🧘 默想:

生活的節奏常常讓我們心力交瘁，身體和心靈都感到疲憊。保羅和先知以賽亞提醒我們，真正的力量不是靠自己的努力得來的，而是透過「等候耶和華」而更新。等候不是消極等待，而是主動依靠神，把自己的時間、計劃和心意交在祂手中。就像鷹展翅，它不靠地面奔跑，而是在高空借風展翅飛翔；我們在神裡面，也能超越現實的疲倦與困頓，獲得心靈和身體的更新。等候耶和華的過程可能充滿不確定與挑戰，但神應許凡在祂裡面等候的人，必重新得力。我們的眼光不必局限在眼前困難，而要仰望那位掌管萬有的神。祂不僅能賜給我們力量，也能更新我們的心志，使我們在奔跑和行走的路上不困倦、不疲憊。讓我們學會在靜默中依靠祂的帶領，等待神的時間與方法，享受祂的同在和深切安慰。

## 🙏 禱告:

親愛的天父，感謝祢應許在等待中更新我們的力量。主啊，求祢教導我在生活的疲憊與挑戰中，學會仰望祢，信靠祢的帶領。求祢賜我如鷹展翅般的力量，讓我的心靈和身體都得更新，在奔跑和行走的路上不困倦、不疲憊。願我在新的一年裡，常在祢的懷抱裡，經歷祢奇妙的同在與更新。

今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求主在他們的軟弱和疲倦中施恩，使他們重新得力，堅強信心，活出見證。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！



# 心意更新而變化

## 🎵 詩歌：《降服》(約書亞樂團)

---

### 📖 經文：

「所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉（敬拜）乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書12：1-2）

### 🧘 默想：

敬拜不只是主日的一場聚會，而是一種全人的生活態度。保羅說：「將身體獻上，當作活祭。」這讓我想，真正的敬拜不是獻上一段時間、幾首詩歌，而是把整個生命交託給神。我的思想、言語、選擇、時間，甚至每天的工作與服事，都是敬拜的一部份。然而，要活出這樣敬拜的生命，關鍵在於「心意更新而變化」。這完全出於聖靈在我們裡面的工作。當我願意安靜下來、放下自己的想法與計劃，讓神的話語重新調整我看待人、看待事的方式，我就會越來越明白祂的旨意，觸摸祂的心意——那是善良、純全、令人喜悅的。這樣的生命更新，不是一瞬間可完成，而是每一天、在每一個小小的決定中，不斷地學習和操練順服，降服在神的權能之下。願我的心被神更新，讓我不再被世界模塑，而是被神陶造，越來越像祂的兒子。

### 🙏 禱告：

慈愛的天父，謝謝祢以慈悲呼召我，把自己獻上，成為祢所喜悅的活祭。主啊，我承認自己常常只在聚會時敬拜，卻忽略了在生活中榮耀祢。求祢更新我的心，使我不被世界的聲音牽引，而能專注在祢的旨意上。願我的思想被祢的話語潔淨，願我的行為能反映祢的性情。

主啊，也求祢幫助我們——屬祢的教會，在每一次敬拜、服侍和相處中，不只是外在的熱情，更是從被更新的心底裡發出的侍奉。讓我們活出「心意更新而變化」的生命，使我們在日常的平凡中，也能成為祢所喜悅馨香的祭。

今天我記念\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 求造清潔的心

## 🎵 詩歌：《求你為我造清潔的心》(生命河敬拜讚美系列)

---

### 📖 經文：

「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直(或譯：堅定)的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我，」  
(詩篇51:10-12)

### 🧘 默想：

大衛在詩篇51篇中的禱告，總讓我深深動容。這是一個破碎的靈魂在神面前赤露敞開的呼求。大衛知道，自己真正的問題不在外面的行為，而在裡面的心——那顆被私慾污染、不再敏感於神的心。他不只是求神赦免，更求神重新創造——「為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈」。這句話帶著一種絕望中的盼望，因為只有創造天地的神，才能重新造出一個清潔的心。

此刻我在想，我也和大衛一樣，需要這樣的更新。服事的忙碌、生活的壓力，有時讓我不知不覺遠離起初那份單純、柔軟的心。罪或許不是明顯的跌倒，而是漸漸麻木、失去敏銳。當我讀到「不要從我收回你的聖靈」，心裡就被刺痛——若沒有祂，無論在教會、在家中，還是在職場，我再多的服事也只是空殼。願神憐憫我，讓救恩的喜樂重新點燃，讓我有樂意的靈，重新走在祂喜悅的路上。

### 🙏 禱告：

主啊，我來到祢面前，不帶辯解，只帶著需要。求祢為我造清潔的心，讓我不被罪的塵土蒙蔽，不被自己的忙碌麻木。主啊，若有任何隱藏的驕傲、自義或冷淡，求你光照並除去，使我裡面重新有正直的靈。不要讓我離開祢的面，不要讓我失去與祢同在的甘甜。求祢使我重新得著救恩的喜樂，讓我服事不是出於責任，而是出於愛祢、感謝祢。也求祢使我能以一顆被更新的心，去服事、關愛、安慰他人，使他們也經歷祢潔淨與更新的大能。

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向你發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 脫去舊人，穿上新人

## 🎵 詩歌：《生命的更新》(天韻合唱團)

---

### 📖 經文：

「所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪（貪婪就與拜偶像一樣）。因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。當你們在這些事中活著的時候，也曾這樣行過。但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒（或譯：陰毒）、毀謗，並口中污穢的言語。不要彼此說謊；因你們已經脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。」（歌羅西書3:5-10）



### 🧘 默想：

「要治死你們在地上的肢體。」這是一個徹底、決絕的行動呼召。舊人的生命，就像被罪污染的根系，深埋在我們裡面，是那想要脫離神、以自我為中心的舊生命的表現。脫去舊人，不是靠意志力去對抗誘惑，而是靠與基督聯合。每一次當我意識到自己被怒氣、嫉妒或慾望牽動時，真正的轉捩點，不在於我能多努力壓下它，而在於我是否轉向基督——承認我裡面的敗壞，仰望祂為我死而復活的救恩。那一刻，舊我才被釘死，新生命才被喚醒。「穿上新人」是一個持續的過程，每天都要經歷「致死」與「更新」。我們脫去的不只是不合神心意的行為，更是老我的心懷意念；我們穿上那被聖靈漸漸更新的新人，真正讓基督在我們裡面掌權，越來越有主的形象。

### 🙏 禱告：

主啊，我承認自己常被舊人的力量拉扯——那不潔的思念、隱藏的驕傲、說不出口的嫉妒、易怒的性情。祢知道我的軟弱，也知道我多麼需要祢。求祢賜我勇氣，不是與罪妥協，而是靠著祢的十字架去治死它。主啊，讓我每日在禱告中更新心意，在敬拜中重新校準方向。讓我更敏銳地察覺罪的蹤影，更快地回轉到祢面前。願祢的聖靈在我裡面動工，使我活出新人樣式——無論身在何處，都效法主耶穌基督的柔和謙卑，竭力追求聖潔生活。主啊，我願意被祢改變，直到有一天，我裡面的舊我完全退去，只剩下祢的榮光。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

# 放下重擔，奔跑天路

## 🎵 詩歌：《奔跑不放棄》

### 📖 經文：

「所以，我們既然有這麼多的見證人，像雲彩圍繞著我們，就應該脫下各樣的累贅和容易纏住我們的罪，以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程，專一注視耶穌，就是信心的先驅和完成者；他因為那擺在面前的喜樂，就忍受了十字架，輕看了羞辱，現在就坐在神寶座的右邊。你們要仔細思想這位耶穌如何忍受罪人的頂撞，免得疲倦灰心。」(希伯來書12:1-3)《環球聖經新譯本》

### 🧘 默想：

希伯來書的作者勸勉散居於外地的猶太基督徒群體，不要重返猶太教的信仰，倒要堅持基督的真理。作者提醒他們要回想當初「蒙了光照以後，忍受了許多痛苦的煎熬……被辱罵、遭患難」(希伯來書10:32-33)，仍然能夠轉向基督的信仰。為何現在他們「當中有人存著邪惡、不信的心，以致離棄了永活的神」(希伯來書3:12)，甚至要返回猶太教呢？這豈不是將基督重釘十字架？作者提醒他們以及我們以堅忍的心奔跑那擺在面前的賽程，就算是前面的路有多麼的艱難，我們也不可以放棄！而事實上，中外古今已經有很多的見證人圍繞著我們。我們的主耶穌忍受了十字架，輕看了羞辱，成為了我們的榜樣，堅持到底！讓主加我們力量，不走回頭路，直至見主的面。

### 🙏 禱告：

親愛的主耶穌，你是我們的大祭司，同情我們種種的軟弱，我們就可以坦然無懼地來到你的施恩寶座前，求你的憐憫與恩典，作為我們隨時的幫助。你也曾為我們獻上自己作挽回祭。主呀！祢因所受的苦難學會了順從，讓我們效法祢順從父神，就算經歷苦難也不後退，致死忠心，緊緊地跟隨祢的榜樣。在信仰的群體中，彼此激勵，不要放棄聚會，也不否認對祢的認信，專一注視主。求祢堅固我們的信心，千萬不可棄絕那位向我們施憐憫，拯救我們的主，總要仰望我們信心的先驅和完成者，嚮往著一個更美好的天上家鄉！奉主名求，阿們。

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 脫去污穢，聽道行道

## 🎵 詩歌：《神話語》

---

### 📖 經文：

「所以，你們應當擺脫一切污穢和滿盈的邪惡，以謙和的心領受那栽種在你們裡面的道；這道能拯救你們的生命。你們應該做行道的人，不要只做聽道的人，自己欺騙自己；」（雅各書1:21-22）《環球聖經新譯本》

### 🧘 默想：

耶穌的弟弟雅各勸導我們：「人人都應該快快地聽」（雅各書1:19），究竟要聽的是什麼呢？跟著雅各就在前文後理指出：「他[眾光之父]憑著自己的旨意，藉著真理的道生了我們，使我們作他所造萬物當中的第一批收成……[你們]以謙和的心領受那栽種在你們裏面的道；這道能拯救你們的生命。」（雅各書1:18,21a）原來神的話語就是真理的道，也是生命的道。若果神藉著真理的道生了我們，我們便要行出真理來。當我們領受了真理的道，就要將真理在我們的生命中活現出來。那麼，我們就「應當擺脫一切污穢和滿盈的邪惡」，因為這些污穢和邪惡都不合符真理。一個被拯救的生命也不會被污穢和邪惡所纏繞，既然神已經藉著真理的道生了我們，我們就成為了新創造的第一批收成，按著神的旨意和話語而生活，活出神的聖潔和真理來，目的是要彰顯神的榮耀，讓神得著稱讚！

### 🙏 禱告：

生命的主，真理的神，感謝祢藉著真理的道生了我們，叫我們不再在黑暗中行走，求你除去我們一切的污穢與邪惡，讓我們快快的聽祢的真道，以祢的道潔淨我們的心。當我們以謙和的心領受那栽種在我們裏面的道時，這是祢救贖計劃展現的開始，求祢堅固我們的信心，使信心與道的栽種得以調和，在我們心裏不斷的生根成長，最終得到收成，成就祢創造萬物的旨意。不叫我們自己欺騙自己，倒要讓真理活現在我們的生命中，以表明我們是活在光明中，蒙了光照，得蒙拯救，這完全都是出於祢的恩典，願祢的旨意成就，得著一切的榮耀！奉主名求，阿們。

今天我記念\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 在愛中持守真理

🎵 詩歌：《求祢以真理和愛引導我》(同心圓—榮美冠冕，8)

## 📖 經文：

「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。」(以弗所書4:15)

## 🧘 默想：

曾經有朋友給我看一張照片，照片中有一個看似七、八歲的女孩子，後來在傾談中，得知這個「女孩子」原來已經接近二十歲了，因患有某種罕見的病，外貌一直停留在小孩子的樣子，現在這個「女孩子」已經返回天家。我聽後內心感到很愕然，亦很惋惜……

一個應該已經成熟的信仰生命，倘若仍然停留在幼嫩的階段，同樣令人感到惋惜……

保羅在以弗所書多番勸勉信徒要「長大成人」(4:13)、「凡事長進」(4:15)，「不要再作小孩子」(4:14)。小孩子不懂分辨是非對錯，容易受欺騙。在現今充滿誘惑、俗世思潮、價值扭曲，甚至在異端充斥的世界裡，信徒的生命若不能長大成熟，很容易會「中計」(4:14)、失腳跌倒。相反，信徒生命若長大成熟，對真理和耶穌基督有正確的認識，就能分辨判斷、站立得穩。他亦能「連於元首基督」(4:15)，且「滿有基督的身量」(4:13)，在生命中流露出基督耶穌各種美善的性情——愛、捨己、寬恕、謙卑……今天你的屬靈生命是停留在「小孩子」的階段，還是已經「長大成人」呢？

「凡事長進」不應只是個人的追求，更要在基督的身體裡，藉著彼此勸勉一同追求，所以保羅教導我們要「用愛心說誠實話」。「說誠實話」可解作「宣講真理」，就是信徒之間要互相以真理作為提醒。正如在加拉太書6:1提到，若有人被過犯所勝，信徒要用溫柔的心把弟兄姊妹挽回過來。同樣，保羅在此也強調，說誠實話要基於愛心，出於愛的表達才能挽回對方。你願意學習「在愛中以真理彼此提醒」嗎？如此，整個信仰群體就能「凡事長進，連於元首基督」。

## 🙏 禱告：

親愛的主耶穌基督，祢就是道路、真理、生命，感謝祢以恩典救贖了我，使我從罪與死亡中得著釋放，生命不再一樣。求祢賜給我渴慕追求祢的心，在祢的真理上扎根成長，面對世界的誘惑時能夠站立得穩。主啊，我願意學習凡事以祢為首，並在教會群體中用愛心互相提醒，求祢加添我力量。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 2026年1月24日(週六) | 第24天

## 存溫柔敬畏心作見證

可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌:《十架犧牲的愛》(沙聲頌 01 — 主耶穌祢是我一生的所有3)



### ■ 經文:

「只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人……」(彼得前書3:15)

### ☪ 默想:

曾經有人問:「你做基督徒以後，受苦多了，還是少了？」我思想了好一會兒，說:「可多可少……多了，是因為當我要認真遵行主的旨意時，不信的世界會攻擊和挑戰我……少了，是因為當我受苦時，主與我同在，為我擔當……」

為義受苦，是每一個認真跟從主的門徒都有機會面對的，彼得前書當時的讀者就正正面對著因信仰而來的逼迫。因此彼得在書信中，一方面強調為義受苦是信徒的福氣(3:14)，因為正如主耶穌所說，他們在天上的賞賜是大的(馬太福音5:10-12)。另一方面，彼得在3:13-17亦為因行善而受苦的信徒作出多方面的勉勵。

首先，彼得勉勵他們「……不要怕人的威嚇，也不要驚慌；只要心裡尊主基督為聖……以……敬畏的心回答各人」(3:14-15) 敬畏原文是懼怕，所以彼得在此勉勵他們，不要懼怕人，卻應懼怕神，正如以賽亞書8:12-13「……他們所怕的，你們不要怕，也不要畏懼。但要尊萬軍之耶和華為聖，以他為你們所當怕的，所當畏懼的。」你有因懼怕人的攻擊、毀謗、誣告、侮辱等而在信仰上退縮妥協嗎？面對兩難的處境，你是懼怕人，還是懼怕神呢？

接著，彼得進一步勉勵他們，「有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人……」這兒的「問」有質詢的意思，就是那些與我們作對的人可能隨時會對我們的信仰提出各種質詢，我們就要隨時作好準備回答，為信仰辯護。然而回答時要帶著柔和的態度，避免激烈回應而失去見證。你是否常作準備，可以隨時回應非信徒對信仰的提問呢？面對惡意的評擊，你能溫柔地回應嗎？

最後，彼得勸勉他們，在受苦中要「存著無虧的良心……在基督裡有好品行……」(3:16)，叫那些毀謗他們的人自覺羞愧。「自覺羞愧」意思是神使他們蒙羞，就是神會為祂的子民申冤，報應那些虧負信徒的人。這對受逼迫的信徒是極大的安慰。當你為義受苦時，你仍能持守無虧的良心，以純全的生命、敬畏神的態度見證信仰嗎？

### 🙏 禱告:

神啊，祢是創天造地、掌管萬有的主，世上一切發生的事情、人的心如何，祢都知曉。主啊，倘若祢的旨意是要我因行善而受苦，願祢賜我敬畏祢的心，憑信持守無虧的良心、純全的生命，以善行與溫柔見證信仰。神啊，我願忍耐等候祢的作為，深知在祢的時間裡，祢會顯明祢的公義與旨意。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

# 看哪!我要做一件新事

## 🎵 詩歌:《新的異象,新的方向》

---

### 📖 經文:

「耶和華如此說:「你們不要記念從前的事,也不要思想古時的事。」「看哪,我要做一件新事,如今要發現,你們豈不知道嗎?我必在曠野開道路,在沙漠開江河。」(以賽亞書43:18-19)

### 🧘 默想:

這是一段關於神永恆之愛、大能以及對以色列救贖應許的預言性宣告——即使他們身處苦難之中,並即將流亡到巴比倫流亡。本章鼓勵以色列民藉著信靠神的作為,和創造主、救贖主的身份,勝過恐懼與不安,耶和華必在試煉與考驗中與他們同在。神向祂的百姓保證:祂對他們有著親密的認識與主權。祂宣告:「你不要害怕,因為我救贖了你;我曾提你的名召你,你是屬我的。」(以賽亞書43:1)

猶大百姓面對巴比倫入侵和流亡的恐懼,但神勸勉他們「不要害怕」。儘管以色列民犯罪,神仍按祂的時刻與方式憐憫他們,必從流亡中招聚他們。神必親自處置巴比倫人。

神鼓勵祂的百姓「不要記念從前的事」,要仰望即將來臨的復興。讓我們專注於將來蒙救贖的應許,與神重建嶄新的關係。

### 🙏 禱告:

主啊,我承認我們是有限而軟弱的。我們時常短見急躁,總被看似順利亨通的道路所吸引。有時,我們甚至懷疑祢藉試煉與苦難所施的塑造有何價值。但我們深知,唯有祢的話語和聖靈才能賜下力量與信心。唯獨祢是我們的救主與救贖之主。奉耶穌的名祈求,阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱,傾聽他們向祢發出的呼求,使他們的信仰更成熟更愛主,在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告,阿們!



2026年1月26日(週一) | 第26天

# 每早晨都是新的

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌:《祢的信實廣大 Great is Thy Faithfulness》

---

## 📖 經文:

---

「每早晨這都是新的; 祢的誠實極其廣大。」(耶利米哀歌3:23)

## 🧘 默想:

---

耶利米哀歌向我們展現了在苦難中轉向神的意義與力量。它不僅刻畫了耶路撒冷毀滅後的黑暗光景,更教導我們如何在烏雲壓頂的時刻,學習向神傾心吐意,並在絕望中依然選擇仰望與信靠。

哀歌提醒所有在痛苦中的人:神的慈愛永不止息,祢的憐憫永無窮盡。所謂「每早晨,這都是新的」,正說明祢的恩典非一時的慰藉,而是日日更新的供應,使我們每一天都能重新歸向祢,再次經歷那不折不斷的愛。

這段信息也特別強調神「極其廣大」的信實。祢的慈愛與恩典,從不奠基於人的忠誠或表現,而是出於祢自己那永不動搖的應許與守約之愛。

我們的主豐富地供應我們一切所需,祢深知我們的軟弱、缺乏與不完全。無論是剛強或軟弱、忠心或暫時迷失,祢都看顧祢的每一個兒女。因此,我們更不該在艱難中偏離信仰的群體,反而要彼此扶持,在基督裡同走天路。

## 🙏 禱告:

---

親愛的主,我們在天上的父,滿有慈愛與憐憫,仁慈又有恩典,祢掌管我們的生命,也主宰我們人生的道路。

我們承認自己的罪,因我們常隨己意而行,偏離祢的道路,使祢憂傷,觸怒祢的心。主啊,求祢赦免我們,以祢的恩典與憐憫潔淨我們。

願祢慈愛的手引領我們回到正路,使我們行在祢所喜悅的道上,滿有順服與喜樂。

奉主耶穌基督的聖名禱告,阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_\_,求祢憐憫他們的軟弱,傾聽他們向祢發出的呼求,使他們的信仰更成熟更愛主,在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告,阿們!



# 不再一樣的眼光

## 🎵 詩歌:《若有人在基督裡》(KUA ORIGINALS)

### 📖 經文:

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書5:17)

### 🧘 默想:

一年四季，生生不息。加拿大的國樹——楓樹正正就是見證著這種生命和自然循環不斷繁衍、永不停歇的狀態，春夏秋冬四季，四種季節，四種色彩。

保羅在哥林多後書五17節帶出一種「舊」轉換為「新」的觀念。在當時的文化中，羅馬人會按照一個人的身份、行為和聲望去評價一個人，例如是否擁有羅馬公民身份，擁有的財富、權力和聯繫社會權貴的能力，世俗成就和功績，宗教信仰等等，而當時的人如何去評價保羅呢？他們認為保羅是性格軟弱、言語粗俗，不善辭令，跟他們理想中的超級使徒差天共地。所以保羅就教導他們：

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。(五17)

保羅指出每一個決意跟隨主耶穌基督的人，他們的生命已經跟基督結連，人的生命已經在基督裏。未信主前我們的生命是在世俗價值當中，如何衡量一個人的價值？金錢、地位、事業、學業等等，我們的生命是藏在各式各樣世俗所定為「成功」的標準上。保羅指出當我們決定跟隨主，將生命結連於主後，我們就是「新造的人」。縱然保羅自己都曾用世人的眼光認過基督(五16)，但當保羅信主後，就不再這樣認祂。

### 🙏 禱告:

親愛天父，感謝祢在十字架上的拯救，讓我得著救恩和永生的盼望，讓我的生命不再一樣，我的眼光不再一樣。過去我總是用著世俗的眼光去評價社會，評價工作，甚至評價自己的家人、朋友、同事。認定自己的價值觀才是衡量世界人和事的標準，以至藐視基督徒、教會，其實過去日子所做的都是在藐視神。主啊，感謝祢讓我生命不再一樣，祢讓我確信在基督裡就是一個新造的人，能夠與祢和好，不再需要為著得到其他人的稱讚而永無止境地追求財富和地位，現在渴望得到的是主耶穌對我說「你是一個忠心良善的管家」，感謝祢。禱告奉主耶穌基督的名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 等候·禱告·前行

## 🎵 詩歌:《傳至地極》(基恩敬拜)

---

### 📖 經文:

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力；並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」(使徒行傳1:8)

### 🧘 默想:

當主耶穌經過四十天向使徒顯現後，祂準備升天離開門徒，主耶穌吩咐他們不要離開耶路撒冷，等候父所應許的(使徒行傳一4)。現在我們知道主耶穌是吩咐門徒等候聖靈降臨。作為現代人，等候是一種折騰，尤其現今科技發達，遠至亞洲所發生的事瞬間就有消息，一通電話就能聽見地球另一邊的家人、朋友。主耶穌吩咐他們去等聖靈的降臨，首先他們不知道甚麼是聖靈降臨，難以想像一件從未經歷過的事情，亦不知道要等多久。雖然很多的未知，但他們就是一班見證過主耶穌死而復活的神，人的有限想像能力不能攔阻神的大能。門徒如何等候呢？他們進了城，就上了所住的一間樓房，同心合意地恆切禱告(使徒行傳1:12-14)

等候不是躺平，不是停止一切活動，門徒不單順服主耶穌的說話，更加領受了主耶穌給他們的託付，他們的等候是帶著目標，帶著使命。等候是被動的，他們卻主動地以同心合意地禱告去轉化一個被動的過程，讓他們的生命被聖靈徹底更新之前，讓他們帶著從主所領受的傳福音和作主的見證使命以先，學習等候，學習放下自己的時間表，學習歸回信仰的基礎——祈禱。當將來他們出去傳福音，作見證時，明白到有時順境有時逆境，但順逆都在神手中，因為時間在神手中；當他們面對當下處境，不知進退時，記得當日他們同心合意地禱告，等候未知的將來。當日門徒所經歷的，其實我們都經歷過。

### 🙏 禱告:

親愛主，祢是掌管世界萬有的主，生命在祢手中，時間在祢手中，祢給我們每人都有獨特的使命。主啊，我願意順服於祢，等候，聆聽神祢向我說話，讓我一生被祢所用，成就在祢的計劃當中。在人生中滿有高低起跌，主啊，求祢賜給我勇氣和信心緊緊地跟著祢，以至見到榮耀的主如何在生命不同處境都滿有祢豐足的恩典，耐心地等候、禱告、仰望。願一切榮耀頌讚都歸祢。奉主耶穌基督名字禱告，阿們！

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 作主忠心的精兵

## 🎵 詩歌:《基督精兵前進》

### 📖 經文:

「我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。你要和我同受苦難，好像基督耶穌的精兵。凡在軍中當兵的，不將世務纏身，好叫那招他當兵的人喜悅。人若在場上比武，非按規矩，就不能得冠冕。勞力的農夫理當先得糧食。我所說的話你要思想，因為凡事主必給你聰明。」  
(提摩太後書2:1-7)

### 🧘 默想:

這段經文中有三個主要的命令動詞：第一節的「要剛強」、第三節的「要受苦難」，以及第七節的「要思想」。

第一，我們每個在基督恩典中的人，都應當剛強起來。這份剛強，不是出於自己的血氣，也不是依靠個人的努力，因為這些都無法持久。人的身體終會衰殘，無論多麼強壯，都敵不過時間。唯有神的恩典，才是無窮力量的源頭。因此，無論此刻的你我感到多麼疲憊、無力、失望、懼怕或灰心，但願我們都能一同回到主耶穌基督的恩典中，如同再次接上電源，重新得力。目的是要我們廣傳福音，並將主的教訓交託給那些忠心、又能教導別人的人，使信主的人不斷倍增。

第二，跟隨基督意味著要吃苦。這就像軍中的士兵，必須捨棄其他事務，專心投入；也像自律嚴謹的運動員，以及辛勤勞苦、期盼果實的農夫。這個過程必然荊棘滿佈，充滿挑戰、困難與苦楚。人都喜歡舒適安穩的生活，但作為跟隨基督的人，我們是否具備為主受苦的心志呢？

最後，我們要思想。要反覆思想主的話語與教導。生活中許多事情，都需要我們安靜下來，讓主的話引導我們前行每一步。在這個過程中，主必賜下聰明智慧，使我們明白祂的旨意。

你是一個怎樣的基督徒呢？上一次檢視自己的屬靈生命，是什麼時候？今天，就讓我們藉著這段經文，一同反思我們作為基督跟隨者的人生。

### 🙏 禱告:

我們在天上的父，慈愛、信實又滿有公義的上帝。感謝祢的恩典與揀選，使我們有份成為祢的兒女，並在祢的國度中，作祢屬靈軍隊的精兵。

求主使用我們，無論我們此刻身處何種光景，是強壯或軟弱，都求聖靈幫助我們，懂得時常回到主耶穌的恩典裡，重新得著力量。願祢親手模造我們的生命，使我們更有從祢而來的堅忍，效法主耶穌在受苦時仍舊讚美的榜樣。也幫助我們不住地思想祢的教導，以此作為我們前行路上確切的指引與亮光。

禱告是奉主耶穌基督得勝的尊名祈求，阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 這代要對那代頌讚

## 🎵 詩歌：《全地至高是我主》

---

### 📖 經文：

---

「這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。」(詩篇145:4)

### 🧠 默想：

---

我有一個習慣：每次在一家餐廳用過餐，如果覺得那裡的食物非常美味、服務一流，我都會第一時間跟兒子們分享。我會建議他們下次跟我一起去，或者跟他們的朋友去試試。

作為父母，我們擁有好的東西，自然會希望傳給下一代。美食是如此，房屋、財富也是如此。但可惜的是，我們的信仰、對神的信心、與神的關係，是無法直接遺傳的。這些在我們生命中最寶貴的，卻是不能簡單地轉贈給孩子們。那麼，我們該如何幫助他們得著呢？

經文提醒我們：「這代要對那代頌讚神的作為。」這正是將信仰傳承下去的不二法門。當我們嘗過主恩的滋味後，不僅要將這份美好傳揚出去，讓更多人知道；更要主動向下一代宣講，讓他們認識神的作為。我們也要不厭其煩地，將神在我們身上所行的一切大能，都傳述給下一代，好叫他們也知道，我們的神是一位大能、守約、並樂意施恩與憐憫的神。

試想，詩人大衛當年寫下的讚美詩篇，正是他與神親密關係的見證，如今已成為我們這一代認識神的重要媒介。那麼，今天的我們，又預備為下一代留下怎樣的故事與詩歌，好讓他們也能從中聽見神的作為，並發出對神的讚嘆與感謝呢？

### 🙏 禱告：

---

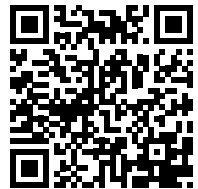
親愛的天父，祢是配得我們尊崇與敬拜的主。祢是全地的主宰，是我們生命的源頭。

我們渴慕祢的國度與公義降臨在這地，使萬邦萬民、世世代代，都認識祢的大能與作為。

求主幫助我們，時常開口頌讚祢，並以感恩為祭，不住地獻上給祢。

願祢的聖名在全地被高舉，願祢的慈愛向萬代彰顯。如此感恩與禱告，是奉靠耶穌基督的聖名，阿們！

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 代代教導神的話

## 🎵 詩歌：《聽啊，以色列》

### 📖 經文：

「以色列啊，你要聽，耶和華我們的神是獨一的耶和華；你要全心、全性、全力愛耶和華你的神。我今日吩咐你的這些話，都要記在你的心上；你要把這些話不斷地教訓你的兒女，無論你坐在家裡，或行在路上，或躺下，或起來的時候，都要談論。你也要把這些話繫在手上作記號，戴在額上作頭帶。又要寫在你房屋的門柱上和城門上。」(申命記6:4-9)《新譯本》

### 💡 默想：

提起 Vladimir Guerrero Jr.，諒必想起他協助藍鳥隊晉身世界大賽。然而，他也是信仰傳承的美好見證。他的父親教導他在重重壓力下信靠神，母親則隨身攜帶聖經。Guerrero Jr. 每天早晨、比賽前和睡前，都會讀經、禱告，將信仰融入職業生涯。他每次上場前，都會在泥土上寫下「DIOS」(西班牙語，意為「神」)，並公開分享：「基督就是一切。」這份堅定的信仰，源自父母：以身作則，為兒子奠定穩固的基礎。

這幅剪影，有何啟發？家庭是信仰的搖籃，父母的身教、言教，對孩子的成長至關重要。申命記6:4-9是猶太人著名的「Shema」(意為「聽啊」)，不僅呼籲以色列人全心全意愛神，更教導他們將「愛慕神、聽主話」的精神傳給下一代，融入生活的每個角落：

- 神是獨一的中心：耶和華是獨一的真神，是我們生命與家庭的核心。全心、全性、全力愛神，將祂放在心思意念的首位，讓信仰成為生活的根基。
- 將信仰融入日常：「坐在家裡、行在路上、躺下、起來」，信仰不是週日限定，而是貫串每一天。無論是有孩子的家庭、單身人士、年輕人，都可以讓神的話語成為生活的一部分。例如，在晚餐時分享感恩的事項，睡前讀一小段經文，或在乘車時默想神的話語。
- 多方位的教導：神的話語需要刻意且持續地傳遞。父母可以在家中帶領靈修，與孩子討論信仰如何應用於校園或社交生活；單身人士或職場人士則可分享見證或與朋友禱告，將信仰延伸到身邊人。
- 記號與座右銘：「繫在手上、戴在額上、寫在門柱與城門上」，信仰應顯現在我們的行動(手)、思維(額)，並守護我們的家庭、社群(門柱、城門)。在現代生活中，不妨在家中擺放經文提醒、在職場活出基督的愛，或在社交媒體分享信仰。

沒有父母的榜樣，Guerrero Jr.或許仍是優秀的球員，但未必能成為福音的燈臺。同樣，我們也可以盡心愛神，並將祂的話語傳揚開去——無論是教導子女、鼓勵朋友，或在個人生活中活出信仰。讓我們從今天開始，將神的話好好根植於自己和身邊人的心裡。

### 🙏 禱告：

愛我們的天父，感謝祢無上的主權與慈愛的話語。求祢賜我們智慧與力量，將祢的教導融入生活，代代傳揚祢的真理。求祢幫助我們以言以行見證祢的榮美。求祢引導我們在家庭、職場、社群中，成為祢愛與真理的使者，使下一代更渴慕祢。奉主耶穌的名禱告。阿們。

今天我記念     (你需要代禱的人和事)     求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 嚐主恩的滋味

## 🎵 詩歌：《神祢恩典夠我用》

---

### 📖 經文：

---

「你們要親自體驗，就知道耶和華是美善的；投靠他的人，都是有福的。」(詩篇34:8)  
《新譯本》

### 💡 默想：

---

每遇風浪，我們總希望，安穩的避風港，就在咫尺。詩人邀請我們「嚐主恩的滋味」(和合本)，體驗神美善的應許。這節經文，猶如明燈，不僅是一個呼喚，更是一個確據，而且是一個方向——當我們歸向神、投靠神，祂的恩典必成為我們生命的甘泉，在任何風浪中都夠我們用。神的美善，不用懷疑，只用讚美。

按詩篇的標題，這篇詩是大衛在極大的危難中寫下的。他曾因掃羅的追殺而逃亡，甚至在非利士王亞吉面前裝瘋，以保全性命(撒母耳記上21:10-15)。在絕境中，大衛並未被恐懼吞噬，而是選擇讚美神，因為他親身「嚐」到了神的拯救與信實。他的經歷提醒我們，神的恩典不只在順境中顯明，更在我們最軟弱的時刻成為力量。

「嚐」這個字，帶有「品嚐」與「察驗」的意思，呼籲我們不要單單聽聞神的良善，還要親自經歷祂的信實與慈愛。品嚐美食，固然需要親自赴宴，親自品嚐(豈能假手於人？豈能仰賴別人的反芻？)，親自細味食物的質感、層次，親自用心感受廚師的考量、烹調。同樣，認識神的美善，也需要我們敞開心靈，將自身處境、走過的路，與神的話語、作為、心意相連。或許，我們在清晨的禱告中，感受到祂出人意表的平安；或許，我們在絕望的困境中，經歷祂奇妙的開路；又或許，我們在孤單的冷雨夜，因著一句經文(或弟兄姊妹一句短訊)，體會祂同在的溫暖。這些時刻，都是神邀請我們來品嚐祂恩典的盛宴。

今天，我們如何在當下的挑戰中「嚐」神的恩典？或許，我們可透過寫下日記，記錄神的恩情、信實；或許，我們可花五分鐘安靜禱告，尋求祂的引導；又或許，我們可與一位屬靈夥伴分享，彼此鼓勵。無論處境如何，讓我們效法大衛，勇敢投靠神。神的慈愛永不改變，祂的信實永遠長存。當我們敞開心扉，嚐過主恩的滋味，就會發現，沒有什麼比祂的美善更能滿足我們的心。來，試著停下腳步，細味神的恩典。

### 🙏 禱告：

---

愛我們的天父，感謝祢在我們生命的每個時刻彰顯美善。祢如大衛的避難所，也成為我們的依靠。求祢開啟我們的心眼，讓我們在風浪中仍能嚐到祢恩典的甘甜。幫助我們全心投靠祢，活出祢所賜的平安與喜樂。奉主耶穌的名禱告。阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 2026年2月2日(週一) | 第33天

## 常在主裡，多結果子

  
可點擊  
詩歌連結

### 🎵 詩歌：《能不能》

---

#### 📖 經文：

「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裏面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裏燒了。你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」(約翰福音15:1-8)

#### 🧘 默想：

耶穌說：「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。」這個比喻反映了我們屬靈生命的關鍵：與主連結。枝子若離了葡萄樹，無法自行結果；同樣，我們若與主疏離，就失去生命的源頭。主耶穌不是叫我們「為祂結果子」，而是「在祂裡面」結果子。真正的果子不是靠自己的努力，而是依賴基督，成為有生命的枝子。

「常在主裡」是持續地與主相交——在禱告中、在神的話語裡、並在順服與愛中與祂同行。當我們與主保持親密的關係，祂的話就流通在我們心中，成為引導與力量，果子也自然地從生命中孕育出來，成為聖靈的果子，也表現在見證與生活中，使父得榮耀。

所以，當我們感到枯乾時，可以回到主裡，讓祂的生命和愛再次流入我們。屬靈的豐盛，不在於活動的多寡，而在於是否仍然「住在祂裡面」。

#### 🙏 禱告：

主啊，祢是那真正的葡萄樹，我是祢所栽種的枝子。感謝祢讓我經歷與祢的連結，使我不用單單依靠自己的力量。求祢幫助我每天常在祢裡面，不讓各種忙碌、事情、壓力阻隔我與祢的關係。主啊，我承認，有時我的心遠離了祢，眼目只看見自己所關心的，卻忘記了與祢同行。今天我願再次安靜下來，回到祢的同在裡。

願祢的話語潔淨我，願祢的愛環繞我，使我的心重新渴望祢。願祢的生命在我裡面湧流，使我結出屬於聖靈的果子。願我的生命不再為自己，而是為了榮耀祢的名。主啊，修剪我，使我更像祢；差遣我，使我成為祢的見證。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 向著標竿直跑

## 🎵 詩歌:《勇敢走出去》

---

### 📖 經文:

「這不是說我已經得着了,已經完全了;我乃是竭力追求,或者可以得着基督耶穌所以得着我的。弟兄們,我不是以為自己已經得着了;我只有一件事,就是忘記背後,努力前面的,向著標竿直跑,要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」(腓立比書3:12-14)

### 🧘 默想:

保羅說:「我乃是竭力追求……向著標竿直跑,要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」這段話表現出一種信仰生命的方向:不是停滯不前,而是不斷前行。

屬靈生命的成熟,並非自滿在某些經歷和成就中,而是每天回應主的呼召,繼續奔跑。保羅沒有以過去的成功為榮,也不讓失敗成為包袱;他專注於前面的路,因為基督仍在前面召喚他。

我們的人生道路,常被各樣過去的事情所影響,不論是成就或失敗、滿足或失望,這些經驗,都可以成為我們的限制。但保羅提醒我們:「忘記背後,努力面前」。信仰的標竿不是世上的榮譽,而是「得著基督」,活出神所塑造的生命,擁抱從天上而來的使命。

當我們以基督為目標,就不再被環境所左右,因為我們的方向是永恆的,也是屬天的。願我們每日更新心志,在恩典中堅定前行,直到那日見主面時,可以說:「那美好的仗我已經打過了。」

### 🙏 禱告:

親愛的主耶穌,感謝祢帶領我走這條屬靈的跑道。我承認有時我被過去的失敗拖累,也被過去的成就迷惑,忘了繼續專注向前。求祢幫助我學像保羅,忘記背後,努力面前,因為祢的召喚仍在前方。

主啊,當我軟弱時,求祢以聖靈再次幫助我,使我抬頭看見那從上面來的標竿:就是得著基督。讓我每天在你的愛中奔跑,不是靠自己的力量,而是靠祢恩典的扶持。

願我學習為天上的冠冕,擺上我的生命!願我在人生的每一步,都經歷祢的保守和帶領,忠心地活出祢的旨意。主啊,當道路艱難時,求主提醒我:仍然看見祢的標竿,向著祢而奔跑。奉主耶穌基督的名禱告,阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱,傾聽他們向祢發出的呼求,使他們的信仰更成熟更愛主,在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告,阿們!



# 在主裡的勞苦不是徒然

## 🎵 詩歌:《因祢堅持》(鹹蛋音樂事工)



### 📖 經文:

「所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。」(哥林多前書15:58)

### 🧘 默想:

當我們信主一段時間後，難免會在事奉中感到疲倦、灰心，甚至懷疑：「這麼勞苦的事，值得嗎？」

保羅提醒我們「務要堅固，不可搖動」。他提醒我們要在信仰的根基上站穩，不被困難、環境或人的看法所動搖。事奉不只是偶爾作作，而是持續的，並且是盡上心力的擺上參與。或許你是團契小組的領袖或職員，或是每星期需要早起服事的敬拜、影音、司事、接待或兒童工作者，或是參與不同形式的關懷及福音工作服事崗位，有時會覺得疲倦乏力，吃力而不討好，感到沮喪。但在神的眼中，每一次的付出都是被記念的，是神所欣賞的。神不是看我們做了多少工作，而是看重我們謙卑服事的心，就是一顆熱切愛神及愛人的心。

保羅提醒我們：「你們的勞苦在主裡面不是徒然的。」俗世人認為付出的要立時見到回報才有價值，但在主裡的勞苦，果效是細水長流的，並且在神眼中更為寶貴。祂知道我們早起的預備、我們默默的代禱、我們逼切記掛別人需要而流出的眼淚。神的工作雖未必即時顯明，但祂知道我們對祂的忠誠，讓我們參與祂的事工，我們是最有福氣的。讓我們堅定不移，竭力多作主工，作個無愧的工人。

### 🙏 禱告:

親愛的阿爸父，感謝祢大能的拯救，讓我得著祢愛的恩典。感謝祢的呼召，我能夠擔上祢所托付我的事奉位置。感謝祢讓我參與在神國度的工作裡，讓我有份，讓我學懂珍惜，盡力擺上自己，為更多人得著耶穌基督救恩的好處而盡力事奉。求祢叫我不要受周遭環境及事物的影響，堅持對祢的信心，不會動搖。求祢潔淨我的心靈，讓裡面黑暗或負面的聲音都要離開，讓我以單純敬畏祢的心去服事祢。讓我被祢的靈充滿，以致我能不怕艱苦，繼續為主的工作努力奔馳。求主保守我事奉的心，保持單純服事主及愛人的心。奉我主耶穌基督得勝的名祈求。阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

# 彼此服事榮耀神

🎵 詩歌：《神坐著為王》(西伯作品，共享詩歌)



## ■ 經文：

「萬物的結局近了。所以你們要謹慎自守，要警醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。你們要互相款待，不發怨言。人人要照自己所得的恩賜彼此服事，作上帝各種恩賜的好管家。若有人講道，他要按著上帝的聖言講；若有人服事，他要按著上帝所賜的力量服事，好讓上帝在凡事上因耶穌基督得榮耀。願榮耀和權能都歸給他，直到永永遠遠。阿們！」(彼得前書4:7-11)《和合本修訂版》

## ☁ 默想：

彼得提醒我們：世上的事終必過去，唯有堅穩在主裡，才有永恆的價值。既然時間有限，我們必須「謹慎自守，警醒禱告」。事奉者首要的，是先學會在禱告中親近神，讓神指引我們的服事，並不是憑己意或心情去作。

在教會的事奉不是展示個人能力的舞台，而是彼此相愛的團契。若沒有愛，再多的服事也可能變成爭競或壓力。但當我們以愛相待、彼此包容、彼此扶持，便能讓教會成為一個滿有恩典及美好見證的信仰群體。神給每個人不同的恩賜，無論是講道、接待、音響、敬拜、司事、探訪、行政或禱告，都是神所賜的。服事不是比較誰更重要，而是在主裡的你與我，各盡所長地忠心活出神所托付的職分，為要叫神得著當得的榮耀。

當我們憑著信心去服事，即使在軟弱中，我們也深信神必在其中彰顯祂的大能。謹記我們的服事並不只是一個人單打獨鬥，而是整個團隊一起經歷神的引導，一起為神國度的事工開拓新的疆界。事奉的最終目標就是：不是讓人看見我們，而是讓人透過我們，看見神的榮耀。

讓我們在末世的日子裡，持守警醒的心，以愛彼此服事，忠心管理神所託付的恩賜，直到主再來的日子，使一切榮耀都歸於我們的主耶穌基督。

## 🙏 禱告：

敬愛的主上帝，感謝祢給我機會成為祢國度的一份子，讓我參與祢的事工。求祢保守我事奉的心，不是一顆爭競表現自己的心，而是一顆彼此服事、互相合作、包容及體諒的心，願我成為真誠服事團隊的一員，與其他成員一起分擔主所托付的職分，一起建立基督的身體，同心為主打屬靈的仗，勇敢驅走黑暗的勢力，讓更多人透過我們同心合一的服事，能尊耶穌基督的名為大，稱頌神的榮耀與祂奇妙的作為。奉我主耶穌基督得勝之名祈求。阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事) \_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！

## 🎵 詩歌:《光和鹽》(同心圓)

---

### 📖 經文:

「你們是世上的鹽鹽，若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。你們是世上的光。城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(馬太福音5:13-16)

### 🧠 默想:

「你們是世上的鹽……你們是世上的光。」每一個信徒在日常生活中，都被呼召成為別人的祝福。鹽和光似乎是再平凡不過的事物：鹽是許多的、細小的顆粒；光則無形無體，但由無數光線匯聚而成。它們看似微不足道，卻是生活中不可或缺的存在。鹽與光共同的特性，就是必須散落在合宜的地方，才能發揮它們的作用。我們會把鹽研磨細碎，平均撒在食材上。同樣地，光也不能只集中一處，卻任由其他角落仍然危險黑暗。只有當光散開，才能照亮四周。我們的恩賜可能微小，但若能謙卑地透過善行、言語與愛，以那些看似微不足道的日常行動，散發愛與光明，改變人的生命，使他人也感受到天父的愛，經歷祝福。

### 🙏 禱告:

親愛的天父，感謝祢將各樣的恩賜賜給我們。求祢幫助我成為世上的光和鹽，在日常生活中謙卑、忠心地活出祢所喜悅的樣式，願我的言語能調和人心，行為能照亮黑暗，如鹽撒在每一個生活的角落，如光照明到需要的人群，使周圍的人感受到祢的恩典。求祢賜我智慧與勇氣，讓我不因微小而自限或懈怠。願我所做的一切，能榮耀祢的名，並引領更多人歸向祢。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

今天我記念\_\_\_\_(你需要代禱的人和事)\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 忠心

## 🎵 詩歌:《我的生命獻給祢 I Will Offer You My Life》

---

### 📖 經文:

「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」(路加福音 16:10)

### 🧘 默想:

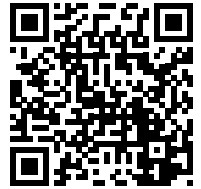
神賜下不同的恩賜給信徒，形式各異，多少也是各有不同。恩賜各有其用，並非用來作比較或衡量的標準。我們無需因著恩賜多少而嫉妒或自卑，因為我們的責任只在於忠心，善用神所賜的一切。

在日常生活中，我們的目光容易被看似「大事」所吸引，卻往往忽略那些微小的責任。然而，能否在小事上忠心，正是能真實反映我們對神態度的試金石。無論是在家庭瑣事中、教會服事裡、或是在職場的崗位上，願我們都以合神心意的態度，運用祂所賜的恩賜。忠心於小事的人，必為更大的託付做好預備；而輕忽小事的人，卻可能錯失神更深的祝福。靈命成長，往往不是來自轟轟烈烈的大事，而是在日常生活中對小事的忠心。無論是對灰心失意的人說一句鼓勵的話、為他人不求回報的幫忙、那些不被看見的忍耐與禱告，在神眼中都極為寶貴。藉著看似平凡的事情，我們的品格就被塑造。

### 🙏 禱告:

親愛的天父，求祢教導我在日常生活中，無論在人看來或大或小的事情，也能以忠心、謙卑、感恩的心去面對，學效良善的管家，善用祢的恩賜。幫助我存謹慎的心，不與他人比較，也不輕視祢所賜的每一份能力。求祢提醒、幫助我，在小事上忠心，不負祢的託付，願我每天的行動、話語與心思，都能榮耀祢，服事祢的旨意。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_ (你需要代禱的人和事)\_\_\_\_\_ 求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



# 2026年2月8日(主日) | 第39天 在安息中被建造成長

  
可點擊  
詩歌連結

## 🎵 詩歌：《活出愛》

---

### 📖 經文：

「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體，直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。」(以弗所書4:11-13)

### 🧘 默想：

主賜下不同的職分，不是為了分別地位，而是為了建立祂的身體。教會不是由某一群人承擔的機構，而是一個共同成長的群體。神的心意是讓每一位信徒在祂裡面被成全，從「被牧養」走向「能牧養」，從「聆聽」走向「實踐」，從「被造就」走向「造就他人」。然而，我們常在服事中感到疲憊或沮喪，因為忘記了成全的力量來自「安息」。真正的成熟不是忙碌的成果，而是生命在安息中被塑造、被更新。弟兄姊妹，當我們安息在主裡，我們的服事不再出於焦慮與比較，而是出於愛與順服。如此，我們才能真正「各盡其職」，成為一個有機、彼此連結的身體，讓世界看見：基督在我們中間活著。

### 🙏 禱告：

親愛的主耶穌，祢是賜下恩賜的主，也是建立教會的元首。祢在我生命中安排不同的恩典，為要成全我，使我在服事中成長。主啊，求祢讓我在安息中被建造，不倚靠自己的能力，而倚靠聖靈的能力；不追求外在的成就，而追求內裡的成熟。求祢使我不單在知識上長進，更在愛中彼此配搭，建立基督的身體。今天，我也為教會禱告：求祢賜下合一的靈，讓每個弟兄姊妹都願意在自己的崗位上忠心事奉，使「城北教會」成為活出愛的見證。奉耶穌基督的名禱告，阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年2月9日(週一) | 第40天

# 仰望永恆榮耀的應許

  
可點擊  
詩歌連結

🎵 詩歌：《我知誰掌管明天》

---

## 📖 經文：

「我又看見一個新天新地。因為先前的天地已經過去了，海也不再有了。我又看見聖城新耶路撒冷由神那裏從天而降，預備好了，就如新婦裝飾整齊，等候丈夫。我聽見有大聲音從寶座出來說：『看哪！神的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民；神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。』坐寶座的說：『看哪，我將一切都更新了！』又說：『你要寫上；因這些話是可信的，是真實的。』」（啟示錄21:1-7）

## 🧘 默想：

從起初到末了，神的計畫始終不變，祂要與人同住，要把一切破碎、眼淚、黑暗都更新為榮耀與平安。「新天新地」不是虛幻的理想，而是信徒最終的歸宿，是終極的安息。那安息不再被罪擾動，不再被勞苦吞噬，而是永恆的同在、完全的愛。在世的日子裡，我們仍有哭泣、疾病、衝突與不解。但啟示錄的異象提醒我們：有一天，所有的眼淚都要被擦乾；所有的等待，都要得著實現；一切舊事都要過去，一切都要更新。今天我們進入安息、整裝待發，不是為了暫時的成就，而是為著那永恆的國度而活。讓我們帶著盼望前行，在地上忠心勞苦，等候天上永恆的安息。

## 🙏 禱告：

主啊，感謝祢賜下這榮耀的應許，新天新地，永恆的家，那裡沒有眼淚，沒有病痛，沒有離別。主啊，當我們仰望未來的榮耀，也求祢賜我們在今生忠心的心，在每一個平凡的日子裡，活出天國子民的盼望。求祢幫助我們不被世事困擾，在壓力與挑戰中仍安息在祢的應許裡；讓我們的服事不為今生得失，乃為永恆的榮耀而活。主啊，我們整裝待發，期待那日祢再來，要帶領我們進入完全的安息，與祢永遠同在。奉耶穌基督的名禱告，阿們。

今天我記念\_\_\_\_\_（你需要代禱的人和事）\_\_\_\_\_求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！





**城北華人基督教會編製**

9670 Bayview Ave, Richmond Hill, ON L4C 9X9 Canada  
905-884-3399 | mailbox@rhccc.ca | rhccc.ca

此指引內所有歌曲版權均屬其版權持有人及機構所擁有。  
歌曲連結僅作參考之用，教會並不能保證此指引出版後連結的準確性。