



陪你一起吃灵粮

基督至上

福灵一家

帖撒罗尼迦前后书证道系列

2026年1月1日 - 2026年1月25日

牧者的话

亲爱的弟兄姐妹，平安。

新的一年，我们邀请你与全教会一同建立一个简单却持久的属灵节奏——每日读经、祷告、默想主的话语。《陪你一起吃灵粮》并非只是读经记录本，而是一份属灵同行的邀请，帮助我们在忙碌与变动中，与全教会一起让上帝的话语持续滋养我们，引导我们。

今年，福灵堂异象《基督至上，福灵一家》迈入第四个年头。作为一间拥有129年历史的教会，我们更需要不断回到我们的根基，确认托住教会生命的力量从何而来。真正使教会站立得稳的，不是传统、经验或规模，而是深深扎根于主的话语之中。正因如此，我们选择向年轻的帖撒罗尼迦教会学习——他们身处逼迫与文化压力之下，仍以基督为中心，彼此相爱，坚定活出信仰，成为周围群体中的美好见证。

我们将透过使徒保罗对帖撒罗尼迦教会的劝勉，一起回顾并更新福灵堂的异象与使命。保罗所强调的信、望、爱，帮助信徒在动荡中站稳脚步，也提醒教会如何在真实处境中活出呼召。这正呼应《基督至上，福灵一家》，以及我们的使命：在主里成长、活出主爱、遵主使命。

愿你每日亲近主的话语，不是为了完成读经计划，而是让生命被塑造。教牧团愿意陪伴你，一天一段经文，一起回应主的呼唤。愿我们同心同行，使“福灵一家”在主里持续更新、成熟、有力，荣耀基督，祝福世界。

陪你一起吃灵粮
福灵堂教牧团队启

帖撒罗尼迦书简介

➤ 帖撒罗尼迦前书

作者：保罗（与西拉、提摩太）

写作年代：50–51年

中心主题：圣洁生活与基督再来的盼望

内容摘要

保罗写信鼓励帖撒罗尼迦的信徒，称赞他们的信心，劝勉他们过圣洁的生活，并安慰他们及教导有关耶稣再来与复活的真理。

大纲

1. 为帖撒罗尼迦人的信心感恩 (1:1–10)
2. 保罗的事奉与对教会的关怀 (2:1–3:13)
3. 圣洁生活的教导 (4:1–12)
4. 基督再来与信徒的盼望 (4:13–5:11)
5. 最后的劝勉与祝福 (5:12–28)

➤ 帖撒罗尼迦后书

作者：保罗（与西拉、提摩太）

写作年代：51–52年

中心主题：正确认识主的日子，并在患难中持守信心

内容摘要

保罗纠正信徒对基督再来的误解，提醒他们某些事情必须先发生；同时鼓励他们在逼迫中忍耐，并警告不可懒惰不工作。

大纲

1. 在逼迫中的鼓励 (1:1–12)
2. 主的日子之教导 (2:1–12)
3. 持守真理，站立得稳 (2:13–17)
4. 警告懒惰与不守规矩的行为 (3:1–15)
5. 最后的祝福 (3:16–18)

如何操练灵修

上帝是有位格的灵，意思是我们的天父上帝不是一个称呼而已，而是父亲一样，祂愿意与我们认识、沟通、亲密同行。

灵修就是特别把时间空出来，去认识、亲近天父，借着读经来认识祂的心意，也借着祷告与祂交谈。每天在特定时段阅读圣经、默想和祷告，可以帮助我们经历上帝的同在及引导。耶稣生活在世上时，就多次离开人群和门徒，单独与天父亲密交流，从中得着力量和方向，继续完成祂的使命。

一、 灵修的目的

1. 特别来亲近上帝，与上帝交往

天尚未亮我呼喊求救，我仰望你的话。我终夜双眼睁开，为要思想你的言语。（诗篇 119:147-148，和合本修订版）

2. 特别到上帝面前支取能力，得祂引导

祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。（诗篇 119:105，和合本修订版）

3. 特别到上帝面前，使心意更新，活出在基督里的新生命

圣经都是上帝所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。（提摩太后书 3:16-17，和合本修订版）

二、 灵修前的准备

时间：选一天中能够安静独处的时段，早晨或夜间都可以。

场所：一个安静、不被打扰的地方。

预备：圣经、赞美诗、灵修笔记本、笔。

个人：让自己怀有清静而爱慕上帝的心。

三、 灵修的方法

灵修的方式不是一成不变的，正如我们与家人相处，不会总是遵循一定的模式，我们与天父相处的时间也是一样。但我们可以借着以下的简易方式开始操练灵修，去亲近我们天上的父。

1. 以赞美和祷告开始

- 安静下来，以一首诗篇或诗歌赞美上帝，敬拜上帝。
- 祷告时，可以参考所唱的诗篇或诗歌的内容来向上帝献上赞美。
- 感谢上帝赐给我新的一天，并求上帝带领我这一天的生活。
- 祈求上帝的灵帮助我明白圣经——上帝的话。

2. 读经与默想

- 读经：带着渴慕、敬畏的态度，默读或大声读出每日的经文，至少读两三遍。
- 默想：这段经文中，留意是哪一段、哪一句、或哪个关键词给我感动？可以参考以下的提示来思想经文：
 - 这段经文如何让我更认识上帝？
 - 这段经文如何提到上帝和人的关系？
 - 有什么过犯需要承认？
 - 有什么应许可以抓住？
 - 有什么榜样可以效仿？
 - 有什么恩典可以数算？
 - 有什么真理需要相信？
 - 有什么诫命需要遵守？
 - 有什么习惯需要改变？
- 记录：把给你感动的经文抄录下来，接着写下默想的回应。

3. 回应与祷告

我们对上帝话语的回应，就是将祂的话语实践在生活中。耶稣说，“有了我的命令而又遵守的人，就是爱我的；爱我的人，我父要爱他，我也要爱他，并且要亲自向他显现。”

（约翰福音14:21，和合本修订版）

我们的回应应注意以下三点：

- 个人化～是与我有关的。
- 具体化～是我生活中具体的事情，不是笼统模糊的。
- 可行性～是我能做到的事情。

最后，以祷告来结束。

使用今天所读的经文向天父祷告，向祂献上感谢，并祈求祂的圣灵帮助你应用今天所领受的话语。

结语

与上帝建立亲密的关系，是一生的事。亲近上帝最基本就是借着读经和祷告。

当然，我们在做任何事情的时候都默想上帝，因为上帝是无所不在的——不仅仅是在教会，不仅仅在我们跪下来祷告的时候，上帝才与我们同在。在做家务、坐巴士的时候，上帝都与我们同在。但我们的问题是让读经变成了义务，成了一个该尽的仪式，或是因为不知道怎么灵修，因害怕做不好而不去做。

我们天上的父，喜爱我们亲近祂。天父不看我们灵修做得对不对，因为圣经的应许是，“要亲近上帝，上帝就必亲近你们。”（雅各书4:8，和合本修订版）

参考与摘录：

1. 《灵修指引》，

<https://simplified-odb.org/appointments-with-god/devotion-guide/>

2. 《新生命、新生活》，大使命门徒训练

每日灵修经文

日期	书卷/章节	日期	书卷/章节
1/1	帖前1:1-5	16/1	帖前5:16-28
2/1	帖前1:6-10	17/1	每周反思
3/1	每周反思	18/1	主日证道 (帖前5:1-11)
4/1	主日证道 (帖前1:6-10)	19/1	帖后1:1-4
6/1	帖前2:9-16	20/1	帖后1:5-12
7/1	帖前2:17-20	21/1	帖后2:1-12
8/1	帖前3:1-5	22/1	帖后2:13-16
9/1	帖前3:6-13	23/1	帖后3:1-18
10/1	每周反思	24/1	每周反思
11/1	主日证道 (帖前3:1-13)	25/1	主日证道 (帖后3:6-13)
12/1	帖前4:1-12		
13/1	帖前4:13-18		
14/1	帖前5:1-11		
15/1	帖前5:12-15		

帖撒罗尼迦前书 1:1-5

保罗问候帖撒罗尼迦的信徒，为他们生命中显明出来的信心、爱心和盼望献上感谢。他提醒他们，福音临到他们，不仅是借着言语，更是伴随着能力、圣灵和充足的信心，这些都清楚地证明了上帝已经拣选了他们。

反思问题：

1. 你在自己的生命中哪些地方看见信心、爱心和盼望正在成长？
2. 圣灵如何邀请你以更深切的确信来领受福音？

默想笔记



回应与祷告



帖撒罗尼迦前书1:6-10

尽管面对艰难，帖撒罗尼迦人仍然欢喜地领受了福音，成为马其顿和亚该亚各地信徒的榜样。他们生命的改变，见证了上帝的作为。因为他们离弃偶像，归向永生的上帝，并等候基督的再来。

反思问题：

1. 今天，你的生命如何能够成为归向上帝的见证？
2. 基督再来的盼望，在哪些方面塑造了你生命中的优先次序？

默想笔记



回应与祷告



3/1
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



4/1
(日)

主日证道：《主里成长》

经文：帖撒罗尼迦前书1:6-10

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



帖萨罗尼迦前书2:1-8

保罗回想在他们中间的事奉，不是以诡诈或私心为标志，而是以勇气、真诚和温柔。他待同工如同乳母一般，不但把福音传给他们，也与他们分享自己的生命。

反思问题：

1. 在你与人的关系中，真正具基督样式的服事是什么样子的？
2. 在这一周里，你可以怎样地向你所服事人，体现温柔与真诚？

默想笔记



回应与祷告



保罗提醒他们，他在传讲福音时的劳苦，以及无可指责的为人。他为他们将上帝的话当作上帝的话来领受而欢喜。他们也像其他众教会一样，为信仰受苦，与基督的样式有分。

反思问题：

1. 当你把圣经当作上帝的话来领受时，这如何影响你对圣经话语的回应？
2. 在顺服基督的过程中，你曾面对哪些挑战？什么让你能够站立得稳？

默想笔记



回应与祷告



7/1

(三)

帖撒罗尼迦前书2:17-20

保罗表达了他渴望再与帖撒罗尼迦人相聚的意愿。虽然受阻，他对他们的爱仍然深厚。他们是他在主里的喜乐、冠冕和荣耀。

反思问题：

1. 在你的属灵旅程中，谁曾陪伴你？你可以如何为他们献上感恩？
2. 今天，你可以怎样向某个人表达基督般的关怀与鼓励？

默想笔记



回应与祷告



8/1

(四)

帖撒罗尼迦前书3:1-5

保罗心中因挂念他们在患难中的信心，便差遣提摩太去坚固及鼓励他们。患难本是预料之中的，但保罗盼望他们的信心不会被动摇。

反思问题：

1. 今天，有哪些压力可能动摇你的信心？
2. 在你的周围里，有谁与基督同行的灵程里需要得着坚固？

默想笔记



回应与祷告



9/1

(五)

帖撒罗尼迦前书3:6-13

当提摩太带来了有关他们的信心与爱心的好消息时，保罗大得安慰。保罗也为他们祈祷，愿上帝更新他们的爱，坚固他们的信心，使他们在基督再来时，成为无可指责的人。

反思问题：

1. 你渴望上帝在哪些方面加深你对他人的爱心？
2. 有什么能帮助你在上帝面前更加活出无可指责生活？

默想笔记



回应与祷告



10/1
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



11/1
(日)

主日证道：《活出主爱》

经文：帖撒罗尼迦前书3:1-13

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



12/1

帖萨罗尼迦前书4:1-12

(一)

保罗劝勉他们要活出讨上帝喜悦的生活方式，尤其在圣洁生活、性纯洁与彼此相爱方面。他们也要安静过日子，勤奋工作，并在外人面前活出得体的生活举止。

反思问题：

1. 圣灵正在呼召你在哪一方面追求更深的圣洁？
2. 你可以怎样以简单、实际的方式来表达肢体之间的爱？

默想笔记



回应与祷告



13/1

帖撒罗尼迦前书4:13-18

(二)

保罗安慰信徒有关那些已经去世的人。因耶稣死而复活，在基督里睡了的人也必复活，所有信徒都要永远与主同在。这是真理，当用此彼此安慰。

反思问题：

1. 复活的盼望如何重新塑造你对失去或受苦的看法？
2. 今天你可以将基督再来的盼望带给谁，好让他得到鼓励？

默想笔记



回应与祷告



主的日子会在意想不到的时候来到。信徒是光明之子，被呼召要儆醒、谨守，并以信心、爱心和盼望为护心与头盔。上帝所预定他们得救，不是毁灭。

反思问题：

1. 有什么能够帮助你在属灵上保持清醒和警醒？
2. 你可以在这周怎样坚固某人的信心、爱心或盼望？

默想笔记



回应与祷告



15/1

帖撒罗尼迦前书5:12-15

(四)

保罗嘱咐教会尊重他们的领袖，彼此和睦，并关怀软弱和受困扰的人。他们不可以恶报恶，却要追求向众人行善。

反思问题：

1. 你可以采取哪些步骤来建立教会群体中的和平与合一？
2. 今天上帝可能呼召你去支持或鼓励谁呢？

默想笔记



回应与祷告



保罗给出最后的劝勉：要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；不要熄灭圣灵；凡事察验，善的要持守，各样的恶事要远离。上帝要亲自使他们完全成圣，并使他们在主面前成为完全无可指责的人。

反思问题：

1. 在这些操练中（喜乐、祷告、感谢），哪一项需要你被更新及操练？
2. 你可以如何每天向圣灵的工作保持敞开？

默想笔记



回应与祷告



17/1
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



18/1
(日)

主日证道：《遵主使命》

经文：帖撒罗尼迦前书5:1-11

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



(一)

保罗为帖撒罗尼迦人日益增长的信心和爱心向上帝献上感谢。他们在苦难中的忍耐，成为神在他们中间工作的重要见证。

反思问题：

1. 在挑战中，你在哪些方面看见上帝加深你的信心或爱心？
2. 忍耐是如何成为向他人作见证的方式？

默想笔记



回应与祷告



20/1

帖撒罗尼迦后书 1:5-12

(二)

他们所受的苦难，显明了上帝公义的审判，以致信徒最终得安慰，恶者受审判。保罗祈求上帝使他们活出合乎呼召的生命，并以祂的大能成全他们的信心。

反思问题：

1. 当你面对困难时，上帝必施行公义的应许会如何影响你 对苦难的回应？
2. 今天，你需要什么力量，来活出上帝在你生命中的呼召？

默想笔记



回应与祷告



(三)

保罗纠正他们对主再来的误解。那日子来到之前，将会有悖逆和迷惑的事出现，由那“沉沦之子、不法的人”所带领。信徒被劝诫不要惊慌失措，只要在真理中站立得稳。

反思问题：

1. 当你面对困惑或恐惧时，有什么能帮助你在真理上稳固站立？
2. 是否有一些声音或影响，是你需要更谨慎分辨的？

默想笔记



回应与祷告



上帝借着圣灵的工作使人成圣及信服真理，让被拣选的得着救恩。保罗劝勉信徒要站立得稳，持守所领受的教导，并向他们保证上帝必亲自赐下安慰和力量。

反思问题：

1. 哪些属灵操练能帮助你紧紧持守上帝的话？
2. 你最近一次经历到上帝的鼓励是什么呢？

默想笔记



回应与祷告



23/1

帖撒罗尼迦后书 3:1-18

(五)

保罗请求他们为他祷告，使福音能快快传扬。他警戒他们远离懒散无所事事的生活，劝勉信徒要安静做工，负责任地过日子。他吩咐教会不要纵容不守规矩的人，却要以修复性的爱来对待他们。

反思问题：

1. 在你的处境中，忠心而有责任感的生活是什么样子的？
2. 你可以怎样纠正或引导人，并且带来修复改变，而不是苛刻与伤害？

默想笔记



回应与祷告



24/1
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



25/1
(日)

主日证道：《基督至上，福灵一家》

经文：帖撒罗尼迦后书3:6-13

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告





衛理公會福靈堂
FOOCHOW METHODIST CHURCH

基督至上,福灵一家

帖撒罗尼迦前后书证道系列

2026年福灵堂异象——《基督至上, 福灵一家》，迈入第四个年头。身为一个129年的教会，我们更需要回到初心，向年轻的帖撒罗尼迦教会学习。他们在逼迫与文化压力中仍紧抓基督、彼此相爱、坚持使命。虽然人数不多，但却在马其顿与亚该亚成为明亮的见证。愿这四周的信息帮助我们重新得力：在挑战中继续在主里成长（Grow）、在关系中活出主爱（Glow）、在社区里勇敢遵主使命（Go），让“福灵一家”在主里更新、成熟、有力。

日期	主题	经文	讲员
04/01	主里成长	帖前1:1-10	李文花传道
11/01	活出主爱	帖前3:1-13	刘昌耀牧师
18/01	遵主使命	帖前5:1-11	熊志辉传道
25/01	基督至上, 福灵一家	帖后3:6-13	曾秀霞传道