



衛理公會福安堂
FOOCHOW METHODIST CHURCH

GLOW

活出主愛：
在基督里扎根，活出愛的光芒



2026年5月4日 — 2026年6月21日

亲爱的福灵一家，平安。

在接下来的几个月里，福灵堂将透过《陪你一起吃灵粮》，一同默想《歌罗西书》、《以弗所书》、《腓利门书》，以及《马太福音》5-7章的登山宝训。这些经文提醒我们：教会不只是一个聚会的地方，而是一群在基督里被更新、被呼召、也被差遣的人。

福灵堂的异象是“基督至上，福灵一家”；而我们的使命是：主里成长、活出主爱、遵主使命。在5-8月的季度里，我们特别专注“活出主爱”。真正的爱不只是情感，而是基督生命在我们里面的流露。当我们越认识基督、越明白在祂里面的身份，我们就越能够去爱身边的人。

《以弗所书》提醒我们，我们是靠恩典得救，并在基督里成为一家人；《歌罗西书》呼召我们让基督居首位，并穿上怜悯、恩慈、谦虚、温柔与忍耐；《腓利门书》让我们看见福音如何改变人与人之间的关系；而登山宝训则挑战我们，在日常生活中活出世上的盐与光。

福灵堂虽是一间历史悠久的教会，但愿我们的爱不只是停留在过去的回忆中，而是今日继续成长、结果子。就像一棵栽种在溪水旁的树，即使年老仍然结果；同样地，一间扎根于基督之爱的教会，也必持续散发主的荣美与恩典。

愿我们借着每天灵修、祷告与顺服，让基督的爱充满我们。因为唯有先被基督所爱，我们才能真正去爱别人。愿福灵堂继续在主里成长，也在爱中发光，成为一个荣耀主名的属灵大家庭。

与你一起成长，
福灵教牧团

《歌罗西书》、《以弗所书》简介

《以弗所书》、《腓立比书》、《歌罗西书》和《腓利门书》这四封被称为「监狱书信」。因为都是使徒保罗在罗马坐监时写的（弗三1；腓一7；西四10；门9）。

《以弗所书》和《歌罗西书》之间的相似之处数量之多、篇幅之长，在新约书卷中绝无仅有。据统计，在《以弗所书》的一百五十五节经文之中，有七十五节以不同的相似程度出现在《歌罗西书》里面。这两卷书信都是保罗第一次被囚于罗马（约公元60-62年）所写的，内容、结构和神学主题有许多相似之处，但焦点各有不同。

《歌罗西书》阐明基督是教会的元首。当时教会受到异端思想的威胁——一种混合了犹太律法、希腊哲学、禁欲主义和神秘主义的“歌罗西异端”。这教导削弱了基督的独一性与充足性。保罗写信是要捍卫基督的至高地位，并提醒信徒在基督里已经拥有一切的丰盛。

钥节：【因为上帝本性一切的丰盛都有形有体地居住在基督里面；你们在他里面也已经成为丰盛。他是所有执政掌权者的元首。】（2:9-10）

《歌罗西书》的结构：

章节	内容	主题
1:1-2:5	教义部分	基督的至高与救赎的真理
2:6-23	警告部分	防备虚假的哲学与律法主义
3:1-4:6	实践部分	在基督里过新生命（家庭、社会、教会生活）
4:7-18	结语	保罗的问安与同工名单

《歌罗西书》、《以弗所书》简介

《以弗所书》阐明教会是基督的身体，但也不断强调「爱」的主题。保罗写这封信并非为对付异端和处理教会的问题，而是为坚固信徒的信仰。保罗曾服事以弗所教会，与他们关系密切（参徒20:17-30）。

这封书信可能是保罗写给以弗所教会及小亚细亚一带教会传阅的信，目的是鼓励信徒认识自己在基督里的属灵身份，并活出与此身份相称的生活。

钥节：【身体只有一个，圣灵只有一位，正如你们蒙召，是为同有一个指望而蒙召，一主，一信，一洗，一上帝——就是万人之父，超越万有之上，贯通万有，在万有之中。】（弗4:4-6）

章节	内容	主题
1-3 章	教义部分	信徒在基督里的地位与祝福
4-6 章	实践部分	信徒在基督里的生活与责任

保罗书信从教义到实践，从个人信仰到群体生活，都围绕一个核心真理——上帝在基督里成就了救赎，借着圣灵建立一个合一、圣洁的新群体。愿我们都被呼召，在今日的社会中真实的活在基督里；活出与得救的恩相称的生命样式来。

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

- a. 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。
- b. 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？
- c. 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：

- a. 个人化～是与我有关的。
- b. 具体化～是我生活中具体的事情，不是笼统模糊的。
- c. 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
4/5	歌罗西书 1:1-2	1/6	歌罗西书 4:2-6
5/5	歌罗西书 1:3-8	2/6	歌罗西书 4:7-18
6/5	歌罗西书 1:9-14	3/6	以弗所书 1:1-2
7/5	歌罗西书 1:15-20	4/6	以弗所书 1:3-14
8/5	歌罗西书 1:21-23	5/6	以弗所书 1:15-23
9/5	每周反思	6/6	每周反思
10/5	主日证道 (歌罗西书 1:3-12)	7/6	主日证道 (歌罗西书 4:2-6)
11/5	歌罗西书 1:24-29	8/6	以弗所书 2:1-10
12/5	歌罗西书 2:1-5	9/6	以弗所书 2:11-22
13/5	歌罗西书 2:6-7	10/6	以弗所书 3:1-13
14/5	歌罗西书 2:8-12	11/6	以弗所书 3:14-21
15/5	歌罗西书 2:13-15	12/6	以弗所书 4:1-16
16/5	每周反思	13/6	每周反思
17/5	主日证道 (歌罗西书 2:6-15)	14/6	主日证道 (弗 5:8-21; 6:10-20)
18/5	歌罗西书 2:16-17	15/6	以弗所书 5:5-20
19/5	歌罗西书 2:18-19	16/6	以弗所书 5:21-33
20/5	歌罗西书 2:20-23	17/6	以弗所书 6:1-9
21/5	歌罗西书 3:1-4	18/6	以弗所书 6:10-20
22/5	歌罗西书 3:5-8	19/6	以弗所书 6:21-24
23/5	每周反思	20/6	每周反思
24/5	主日证道 (诗篇 78:5-7)	21/6	主日证道 (弗 5:22-23)
25/5	歌罗西书 3:9-11		
26/5	歌罗西书 3:12-13		
27/5	歌罗西书 3:14-17		
28/5	歌罗西书 3:18-21		
29/5	歌罗西书 3:22-4:1		
30/5	每周反思		
31/5	主日证道 (歌罗西书 3:12-17)		

1-2节是书信的问候语，保罗在此首先表明自己的身份和收信者，本不相识却因着基督才有的关系。问安语中的「恩惠、平安」（2节），结合了希腊式的「恩惠」和希伯来式的「平安」。这两个词含有丰富的意思，特别是指属灵上的兴盛。

反思：当我们在说「平安 Shalom」时，是否明白「平安」真正意思？今天我们对【平安】的期待又是什么？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗从以巴弗那里知道歌罗西教会面对假教师的挑战。他提醒信徒，你们已经听到了全备的福音，不需要再增加什么新的神学。并强调信心和爱心的基础，是「存在天上的盼望」，也就是基督已经为他们所成就的荣耀。

反思：今天，我们的信仰是否也受到同样的挑战？那是什么？我们要如何在福音上站立得稳呢？


默想笔记 

回应与祷告 

这是一段保罗为歌罗西教会祷告的内容，他盼望教会信徒明白上帝的旨意。不只是知道，而是要运用「一切属灵的智慧悟性」，在实际生活的各个层面作出正确的抉择，免得被引诱到基督之外去寻找敬虔之道。

反思：使徒在为歌罗西信徒的祷告中，他求上帝使他们在基督的哪些事上更加长进呢？有哪些也是我迫切想要得到的？


默想笔记 

回应与祷告 

这是一段保罗为歌罗西教会祷告的内容，他盼望教会信徒明白上帝的旨意。不只是知道，而是要运用「一切属灵的智慧悟性」，在实际生活的各个层面作出正确的抉择，免得被引诱到基督之外去寻找敬虔之道。

反思：使徒在为歌罗西信徒的祷告中，他求上帝使他们在基督的哪些事上更加长进呢？有哪些也是我迫切想要得到的？


默想笔记 

回应与祷告 

21-23节是一段非常重要的神学段落，保罗以【从前...如今...】来述说，世人从与上帝为敌到与上帝和好的过程。真正重生的人是会在信仰中持续成长，而不被异端或世俗所摇动，坚定不移地活在福音的盼望中。

- 反思：
1. 【从前...如今...】的我有什么不同？这样的改变是怎么完成？
 2. 我是否有活出和好的新生命，表现在哪里？

默想笔记 

回应与祷告 

9/5
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



10/5
(日)

主日证道：《福音唤醒：活出爱的生命》

经文：歌罗西书 1:3-12

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



这段经文论到保罗事奉的使命、受苦的意义、福音的奥秘，以及信徒在基督里的完全。因他看自己为基督的仆人，被神托付要传扬那历世隐藏、如今在基督里已经显明的奥秘。即使为福音受苦、被囚，这种在世人看来痛苦的遭遇，反而会给他欢乐。因他知道他是为基督受苦，他传福音的目的，是为要使各人在基督里得以成熟、完全。

- 反思：
- 为什么保罗能在受苦中喜乐？
 - 我们今天如何看待为信仰受苦的意义？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗表达他对歌罗西和老底嘉信徒属灵成长的深切关怀。这两间教会虽然不是保罗亲手建立，但他的心都与他们同在。（4节）保罗写信提醒他们必须在基督里扎根、持守真理，才能不被虚假的教导所迷惑。并指出“上帝的奥秘”就是基督自己。真正的智慧与知识不在人的哲学、传统或神秘经验中，而在基督里。

反思： 保罗的提醒历久常新，今天我们是以基督为满足，还是还在寻找其他的途径去认识「智慧知识」？如果是，那又是什么？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗提醒信徒，他们的信仰不是建立在哲学、律法或人的传统上，而是在接受耶稣基督为主的那一刻就开始了。当我们接受耶稣基督为主，就要每天在祂里面扎根与成长。使自己的信心更加稳固与成熟，不被异端或世俗思想摇动，并以感恩的心见证基督。

- 反思：
- 我的信仰是只停留在“接受基督”，还是每天都在祂里面追求成长？
 - 我是否在真理中扎根，还是容易被环境所动摇？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗提醒我们要提防那些看似智慧、实则虚假的教义。我们信仰根基必须建立在基督的真理上，而非世俗的思想。在基督里有丰盛的恩典，祂是完全的神，并非只是「上帝本性」中的一部分，所以信徒要得到属灵的丰盛，不需要倚靠基督以外的任何人、事、物。

反思： 现代社会充斥着各种各样的学说理论，做为基督徒，我们该怎么分辨？我是如何学习在基督里得着满足的功课？


默想笔记 

回应与祷告 

基督徒在信主前后的处境能够有极大的区别，都是因为基督的救赎。从前那些指控我们的「字据」，和无法还清的罪债，都藉着基督「钉在十字架上」被一笔勾销了。从此以后我们就可以仗着「十字架」夸胜了。

- 反思：
1. 今天，我是否仍然活在“旧人”的思维或罪的捆绑中，而忘记自己已经“与基督一同活过来”？
 2. 我怎样在日常生活中表现出一个“被赦免与更新”的生命？

默想笔记 

回应与祷告 

16/5
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



17/5
(日)

主日证道：《扎根基督：行在爱的路上》

经文：歌罗西书 2:6-15

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



使徒劝勉歌罗西信徒，不要被律法主义或人为的宗教规条所辖制。「饮食、节期、月朔、安息日」，这些旧约的礼仪并不能让我们得救，这些只是预表基督的「后事的影儿；那形体却是基督」（16-17）。我们不必舍本逐末，让人论断，而怀疑救恩的完整性。

- 反思：
1. 我是否被外在的宗教形式吸引，而忽略了与基督的真实关系？
 2. 我是否在敬拜、服事、奉献中真正以基督为中心，而不是为了满足人的标准？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗在这里警告歌罗西教会，要提防假谦卑与敬拜天使的异端。这些人声称有“属灵的异象”或“更高的启示”，但实际上，他们是离开了基督这位元首。

- 反思：
1. 我曾否以“属灵经验”或“特别启示”来衡量信仰的优越感？
 2. 我会以什么来衡量自己的属灵生命是否成长？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗提醒歌罗西信徒：既然已经与基督同死，就不应再被属世的规条所辖制。一旦这些规条本身成为目标，或者被当作获得属灵能力的手段，就会成为属灵生命的绊脚石，「在克制肉体的情欲上是毫无功效」。（23节）

- 反思：
1. 我是否把某些属灵习惯（如祷告、禁食、聚会）变成一种“必须遵守的规则”，却失去了与主真实的关系？
 2. 我如何活出与基督联合的真实生命，而不是只有外在的宗教行为？


默想笔记 

回应与祷告 

这段经文呼召我们以永恒为焦点，过一个荣耀主的生活。当信徒在属灵上已经与基督一同复活，就不再属于旧生命，而是进入新的属灵生命。这要求我们在生活中应当活出“属天的身份”——不再为地上的事而活，而是为荣耀主而活。

反思：与基督一同复活的生命到底是怎样的样式？有哪些具体的表现？


默想笔记 

回应与祷告 

紧接着之前的劝勉——既然信徒已经与基督一同复活，就要“治死”旧生命中属地的罪恶倾向；若不“治死”和“弃绝”，就与自己所得到的身份不相符，也亏欠了上帝的荣耀。

反思：“治死”和“弃绝”是一个强烈的命令，表示要彻底、决断地拒绝罪。今天在我生命的哪个层面，是我不愿意而没有彻底的交出来？今天就求主光照并帮助我们回转归向祂。

默想笔记 

回应与祷告 

23/5
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



24/5
(日)

主日证道：《代代复兴》

经文：诗篇 78:5-7

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)

保罗从舍弃旧有恶习，接着论述整体性的蜕变。鉴于我们已“脱去”旧人，并“穿上”了按造物主形象每日更新的新性情，我们理当弃绝谎言。在基督里的生命中，一切种族与阶级的藩篱均已瓦解。由于“基督是万有，也在万有之内”，定义我们身份的不再是族群背景，而是与祂联合的共同生命。


反思：“新我”的建立是一项持续进行的工程。我是否仍紧抓着过往的成见或不诚实的习性？今日，愿主光照我们，使我们能以祂的视角待人，并在祂所成就的合一里诚实度日。


默想笔记 

回应与祷告 

既然你们是上帝选民，是圣洁蒙爱的人，就当“穿上”怜悯的心肠、仁慈、谦卑、温柔和忍耐。这些美德构成了基督徒新身份的必然表征。尤为关键的是，我们要彼此容忍；倘若彼此有嫌隙，总要彼此饶恕；正如主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕他人。

反思：饶恕在实践中常有挑战，然而饶恕是建立在我们领受赦免的基石之上。今日，在我的人际关系中，是否仍有难以展现“温柔”与“忍耐”的时刻？愿主坚固我们的心，使我们能摒弃愤恨，以祂的形象作为心灵的衣冠。


默想笔记 

回应与祷告 

在这一切美德之上，我们要穿上爱，因为爱是贯穿一切、达到完美合一的纽带。我们受召要让基督的平安在心中作主，并借着敬拜与感恩，让祂的话语丰丰富富地存在我们里面。无论是言语还是行事，我们所做一切，都要奉主耶稣的名而行，并借着祂感谢父上帝。

反思：爱是束紧我们“属灵衣装”的腰带。在我内心的抉择中，我是否让基督的平安担任“裁判”？让我们求主使我们的心充满感恩的歌声，并使我们的一言一行都与祂的性情相符。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗现在将“新我”的应用，落实到了我们最亲密的各种关系中。妻子与丈夫受召要彼此尊重、舍己相爱，以此反映基督的秩序与恩典。孩子们受鼓励要听从父母，以此作为讨主喜悦的方式；同时，父亲（及母亲）也受警告不要激怒孩子，避免因严厉而使他们年幼的心丧气。

反思：我们的信仰在家里是无所遁形的。我是否以经文中所说的“恩慈与忍耐”来对待最亲近的人？求主赐下恩典，使我们能以爱来带领与回应，确保我们的家庭是鼓励之地，而非挫败之源。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗将焦点转向了职场，教导我们：日常工作也是一种敬拜。无论是在服事他人还是领导他人，我们都要“心存诚实”，而非仅仅为了获得人的认可。既然我们真正的基业是从主而来的，我们最终服事的便是基督。相反，掌权者必须以公义和公平待人，要记住他们自己在天上同样也有一位主。

反思：我是否将自己的工作，哪怕是极其琐碎的部分，看作是对耶稣的服事？当有人注视时，我们往往更容易表现得勤奋，但上帝看的是我们的内心。今天，让我们求主赐下追求卓越与正直的心，将每一件事都当作是直接为祂而做。

默想笔记 

回应与祷告 

30/5
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



31/5
(日)

主日证道：《生命更新：流露爱的样式》

经文：歌罗西书 3:12-17

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



保罗在结尾呼召我们要恒切祷告，并在祷告中保持警醒与感恩。他请求信徒代祷，求上帝为基督的信息开启大门，使他即使在身陷枷锁时仍能传扬。我们也受促要对局外人满有智慧，爱惜光阴，把握每一个机会。我们的言谈应当“常带着恩慈”，并像“用盐调和”过一样，好使我们知道该如何以善意和使命感来回应每个人。

反思：我的祷告是反映出对福音的关切，还是仅限于个人的需求？我们对他人的言语是上帝天国强有力的工具。今天，让我们求主以恩典调和我们的谈吐，并开启我们的双眼，使我们能看见祂所提供的分享之爱的机会。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗在结尾提到了许多忠诚的朋友，以此证明事奉是一场团队协作。从推基古到路加，这些人的名字表明，每一位信徒都扮演重要的角色。保罗也敦促教会要彼此支持，并鼓励亚基布务要完成他的职分。尽管身陷枷锁，保罗的焦点始终在于群体的力量和他们共同的信仰。

反思：保罗从未单打独斗，他依赖于一个伙伴团队。我是否在孤单中活出信仰？今天，让我们为自己的群体感谢上帝，并求主赐下毅力，好完成祂托付给我们的工作。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗在书信的开头，称呼在以弗所的信徒为“圣徒”，即被上帝分别出来的人，以及在基督耶稣里“有忠心”的人。他提醒他们，他作为使徒的权柄是奉上帝旨意而来的，而非出于人的选择。他以恩惠和平安问候他们，这两样根基性的恩赐直接从父上帝和主耶稣基督而来，确立了他们在神圣恩宠中的身份。

反思：我是否看自己为一名“圣徒”，还是只盯着自己的瑕疵？我们在上帝面前的地位是基于祂的旨意与恩典，而非我们自身的努力。今天，让我们安息在基督所赐的平安里，并求主帮助我们，在祂所赐的身份中活出忠心。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗满溢着赞美，述说我们在基督里所拥有的属灵福气。在创世以前，上帝就拣选了我们，使我们成为圣洁，并收纳我们进入祂的家族。借着基督的血，我们得蒙救赎、过犯得赦，并揭开了祂旨意的奥秘——使万有都在耶稣里面归于一。这份基业由圣灵作保障，祂就像印记和凭据封印了我们，确保我们属祂，直到救赎最终完成。

反思：这些福分并非靠努力赚得，而是为了上帝荣耀而赐下的恩典。我活得像是一个被拣选、被救赎、被印记的人吗？今天，让我们赞美上帝那丰盛的慷慨，并在“未来由圣灵稳固持守”这一事实中获得安全感。

默想笔记 


回应与祷告 

以弗所书 1:15-23

因着以弗所信徒的信心，保罗为他们祈求，愿他们得着“智慧和启示的灵”，好让他们更深地认识上帝。他祈求上帝照明他们心里的眼睛，使他们能领悟祂呼召中的指望、祂基业的丰盛荣耀，以及上帝那无比浩大的能力。这正是那使基督从死里复活、并使祂在天上远超一切权柄、成为教会（基督的身体）最高元首的同一大能。

反思：我是否真正意识到那透过基督赐给我的能力有多么宏大？我们常感到软弱，但那战胜死亡的同时能力正运行在我们里面。今天，让我们求主开启我们属灵的眼睛，去看见祂权柄的伟大，以及祂放在我们心中的指望。

默想笔记 

回应与祷告 

6/6
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



7/6
(日)

主日证道：《走入人群：用爱作见证》

经文：歌罗西书 4:2-6

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



保罗生动地描述了我们从死到生的旅程。我们曾经“死在过犯之中”，顺从世俗的样貌生活；然而上帝既有大爱，又满有怜悯，便叫我们与基督一同活过来。我们得救是本乎恩，也因着信，这并非出于我们自己的行为，免得有人自夸。如今，我们是上帝的“杰作”，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝预先预备好要我们去行的。

反思：恩典意味着领受了我们从未赚得过的生命。我是否仍在通过努力来赢取上帝的喜悦，还是安息在祂已完成的工作中？今天，让我们感谢上帝的怜悯，并求祂引导我们进入祂为我们独特设计、预备去行的“善行”之中。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗提醒我们，我们曾经在上帝的应许上是“局外人”，与基督无关，没有指望。但如今，靠着基督的血，那些原本远离的人已经被亲近了。耶稣拆毁了那堵敌对的“隔断的墙”，将两下合而为一，造成一个“新人”，并借着十字架使我们众人都与上帝和好。我们不再是外人，而是与圣徒同国，是上帝家里的人了；我们被建造在一起，成为主里的圣殿，上帝借着祂的灵居住在其中。

反思：基督不仅使我们与上帝和好，也使我们彼此和好。在我心里是否仍留有对他人的偏见或敌意之墙？今天，我们庆祝在上帝家族中共享的身份，并求主帮助我们在有分裂的地方建立和平。

默想笔记 

回应与祷告 

以弗所书 3:1-13

保罗称自己为“为基督耶稣作囚犯的”，受托去传讲那历代隐藏的奥秘——即外邦人在基督里借着福音，能与犹太人同为后嗣、同为一体。这并非人的发明，而是上帝永恒的计划。尽管保罗自认为“比众圣徒中最小的还小”，他却被选召去传扬基督那不尽的丰富。借着教会，上帝百般的智慧甚至向天上执政掌权者显明了，使我们能因着信，坦然无惧、满有信心地来到祂面前。

反思：我是否真正感激在基督里那“不尽的丰富”？我们或许觉得自己微不足道，上帝却借着我们向宇宙展示祂的智慧。今天，让我们因着能直接来到上帝面前而刚强壮胆，并求祂赐下勇气，使我们在祂展开的历史篇章中尽到自己的职分。

默想笔记 

回应与祷告




以弗所书 3:14-21

保罗在天父面前屈膝，祈求祂借着圣灵，用大能使信徒内在的生命刚强起来。他求主使基督因着他们的信，住在他们心里；并使他们在爱中生根立基，好能领悟基督那超越知识、宽阔深邃的爱。最后，他以一段充满力量的颂赞作结：上帝能照着运行在我们里面的大能，充充足足地成就一切，远超过我们所求所想的。

反思：我的生命是“生根立基”在上帝的爱中，还是在我的环境里？我们常因自己的预期而限制了上帝，但祂的能力远大于此。今天，让我们求主以祂那丰盛的荣耀充满我们，并信靠祂会在我们生命中成就那“超过所求所想”的奇事。

默想笔记 


回应与祷告 

以弗所书 4:1-16

保罗敦促我们要活出与所蒙之召相称的人生，为人要谦卑、温柔、忍耐。我们必须竭力借着平安的束缚，保守圣灵所赐合而为一的心，因为我们同属一个身体、事奉同一位主。基督赐给每个人独特的恩赐——有使徒、先知、传福音的、牧师和教师——为要装备圣徒去参与事奉。这种集体的努力能建立基督的身体，直到我们都在祂里面达到成熟与稳固。

反思：合一并非一项建议，而是一个需要刻意努力的召命。我是否正在运用我独特的属灵恩赐去造就他人，还是仅在旁观？今天，让我们求主指示我们，如何为教会群体的成长与成熟做出贡献。

默想笔记 


回应与祷告 

以弗所书 4:17-5:4

保罗将我们过去的生活方式与在基督里的新身份作了鲜明的对比。我们要“脱去”那内心刚硬、昏暗且被私欲驱使的旧人，并“穿上”那照着上帝形象所造、满有真理仁义的新人。这种转化是极其务实的：用真理取代谎言，用和平取代愤怒，用慷慨取代偷窃。作为上帝深爱的儿女，我们必须在爱中行事，除掉苦毒、粗鄙的言谈和贪婪，效法基督那舍己之爱的榜样。

反思：当我们的“心志”发生改变，言语与上帝的恩典对齐时，转化就会发生。在我生命中是否仍残留着诸如愤怒或污言秽语等“旧人”的习气？今天，让我们祈求圣灵更新我们的心思意念，帮助我们效法天父的慈爱与饶恕。

默想笔记 

回应与祷告 

14/6

(日)

主日证道：《合一宣教》

经文：以弗所书 5:8-21; 6:10-20

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



保罗警告说，凡是生活在淫乱或贪婪中的人，在基督的国度里都没有基业。我们从前是黑暗的，但如今在主里面成了“光”，行事为人就当像光明的子女，结出良善和真理的果子。我们要谨慎行事—不要像无知的人，倒要把握每一个机会，因为现今的世代邪恶。不要被酒掌控，乃要被圣灵充满，借着敬拜彼此鼓励，凡事常存感恩。


反思：作为“光明之子”生活，意味着要揭露自己内心及世界里的黑暗。在时间的利用上，我是有意识地在经营，还是随波逐流？今天，让我们求主以圣灵充满我们，使我们的生命溢出感恩与赞美，而非被世俗的纷扰所占据。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗引入了一种激进的生活方式，即“存敬畏基督的心，彼此顺服”。他将此应用于婚姻，呼吁妻子要尊重丈夫，丈夫则要舍己地爱妻子，正如基督爱教会，为教会舍命一样。这种关系是一个“极大的奥秘”，因为它反映了基督与祂子民之间的联合。婚姻从单纯的社会契约，转化为上帝爱与恩典的生动写照。

反思：我最亲近的关系是否反映了耶稣那舍己的爱？顺服与爱，关乎的不是权力，而是将他人的需求置于自己之上。今天，让我们求主赐我们谦卑的心，去服事所爱的人，使我们的关系成为见证，引人看见基督的爱何等美好。


默想笔记 

回应与祷告 

保罗将“彼此顺服”的主题延伸到了子女、父母以及职场关系中。他呼吁子女要听从并孝敬父母，这是一条带有应许（蒙福人生）的诫命。相应地，他也告诫父母不要激怒儿女，而要照着主的教训来培育他们。同样，保罗敦促员工要以“诚实的心”来工作，如同服事基督本人；而管理层则必须以公平的态度领导，时刻记住他们在天上共有同一位主。

反思：我们的信仰，应当最明显地体现在日常的角色中，以及我们如何对待那些托付给我们照顾或带领的人。我在执行任务或领导他人时，是否心存基督？今天，让我们求主赐下恩典，使我们能透过顺服、教养和职业道德来荣耀祂。

默想笔记 


回应与祷告 

以弗所书 6:10-20

保罗在结尾呼吁我们，要靠着主的大能而非自己的力量刚强。我们正处于一场对抗“幽暗势力”的灵性争战中，因此需要穿戴上帝所赐的全副军装：真理、公义、平安、信心、救恩，以及圣灵的宝剑——即上帝的话语。最重要的是，我们要“随时”为众圣徒祈求。即便身陷枷锁，保罗仍请求代祷，使他能放胆传扬福音；这提醒我们，最终的胜利与勇气皆源于恒切的祷告与上帝的大能。

反思：我是否正依靠自己的力量去应对人生的战斗？我们常忘记挣扎背后的灵性现实。今天，让我们刻意“穿上”上帝的军装，并祈求赐下分享真理的胆量，深信祂的能力远胜我们所面对的任何反对。

默想笔记 


回应与祷告 

以弗所书 6:21-24

保罗在信末举荐了推基古，称他为“亲爱的兄弟和忠心的执事”，差派他向信徒报告近况，以安慰并坚固他们的心。他以从父上帝和主耶稣基督而来的平安、爱与信心祝福众人，并把恩典赐给一切持久爱主的人，提醒我们：基督徒的生命，是靠上帝的恩典托住，也在彼此的扶持中被建立。

反思：即便像保罗这样伟大的使徒，也需要依赖忠实的朋友来传递信息、鼓励教会。我的生命中是否有这样一位“推基古”？或者我正成为他人的鼓励源头吗？今天，让我们为信仰里的弟兄姊妹感谢上帝，并求主赐给我们一颗以“不朽”之情爱基督的心。

默想笔记 

回应与祷告 

20/6
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



21/6
(日)

主日证道：《正如基督爱教会》

经文：以弗所书 5:22-23

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



GLOW

活出主爱：
在基督里扎根，活出爱的光芒

陪你一起吃灵粮

从五月到八月，我们将进入“活出主爱”的季节，这是一段在基督的爱中成长的旅程，使祂的光透过我们的生命照耀出来。随着我们一同研读《歌罗西书》、《以弗所书》、《腓利门书》以及《登山宝训》，我们将看见福音如何更新我们的身份，塑造我们的群体，并差遣我们带着爱进入世界。当我们扎根于基督，我们学习在日常生活中活出谦卑、合一、饶恕与圣洁。当我们的生命被上帝的话语塑造，我们的生命开始散发出基督品格的光芒——成为这世代的见证，也邀请他人来经历耶稣的恩典与真理。

日期	主题	经文	讲员
10/05	福音结出生命的果实	歌罗西书 1:3-12	曾秀霞传道
17/05	在基督里生根建造	歌罗西书 2:6-15	李文花传道
24/05	代代复兴	诗篇 78:5-7	陆永德会长
31/05	穿上新人活出爱	歌罗西书 3:12-17	熊志辉传道
07/06	走入人群：用爱作见证	歌罗西书 4:2-6	李文花传道
14/06	合一宣教	以弗所书 5:8-21; 6:10-20	刘昌耀牧师/ 江宗大牧师
21/06	正如基督爱教会	以弗所书 5:22-23	熊志辉传道