



衛理公會福靈堂  
FOOCHOW METHODIST CHURCH

# GLOW

活出主愛：  
在基督里扎根，活出愛的光芒



2026年6月22日 - 2026年8月9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

## 《腓利门书》与《登山宝训》简介

《腓利门书》与《登山宝训》简介 《腓利门书》 《腓利门书》是使徒保罗所写最短的一封信，却承载着有关和好、饶恕与基督徒团契的重要信息。

这封信大约写于主后60-62年保罗被囚期间，收信人是腓利门——一位富有的信徒，也是歌罗西家中教会的领袖。这封信主要围绕阿尼西慕展开。他原是腓利门的奴仆，在逃跑之前很可能曾亏负主人。在与保罗相处期间，阿尼西慕成为了基督徒，并成为保罗在事奉中的得力助手。保罗如今差派他回到腓利门那里，不只是请求饶恕，更是盼望双方得着复和。保罗劝勉腓利门，不再把阿尼西慕单单看作奴仆，而是看作在基督里亲爱的弟兄。

《腓利门书》优美地展现了福音如何改变人与人之间的关系，打破社会阶层的隔阂，并呼召信徒实践恩典、和好与基督里的爱。

大纲：

- 一、 问安与感恩（1-7节） 保罗称赞腓利门的信心与爱心。
- 二、 保罗为阿尼西慕代求（8-16节） 阿尼西慕如今已成为在基督里亲爱的弟兄。
- 三、 呼吁和好（17-25节） 保罗劝勉腓利门像接纳自己一样接纳阿尼西慕。

《登山宝训》

《登山宝训》（马太福音5-7章）是耶稣基督关于天国生活最基础性的教导。这篇讲论是在耶稣事奉初期所传讲的，全面而清楚地总结了祂关于公义、门徒生活以及神国度的信息。透过八福、主祷文和黄金律法等教导，耶稣按照天国的价值观，而非世俗标准，重新定义了什么是真正“美好的人生”。

## 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
22/6	门 1:1-3	17/7	太 5:31-37
23/6	门 1:4-7	18/7	每周反思
24/6	门 1:8-11	19/7	主日证道 (太 5:17-20)
25/6	门 1:12-20	20/7	太 5:38-42
26/6	门 1:21-25	21/7	太 5:43-48
27/6	每周反思	22/7	太 6:1-6; 16-18
28/6	主日证道 (诗篇100)	23/7	太 6:7-15
29/6	太 5:3-12	24/7	太 6:19-24
30/6	太 5:3; 路 6:20	25/7	每周反思
1/7	太 5:4; 路 6:21; 赛 61:1-3	26/7	主日证道 (太 5:38-48)
2/7	太 5:5; 11:29	27/7	太 6:25-34
3/7	太 5:6; 路 6:21; 约一 2:15-17	28/7	太 7:1-6
4/7	每周反思	29/7	太 7:7-11
5/7	主日证道 (太 5:3-12)	30/7	太 7:12
6/7	太 5:7; 路 1:78; 6:36	31/7	太 7:13-14
7/7	太 5:8; 耶 17:9-10; 诗 51:10-12	1/8	每周反思
8/7	太 5:9; 可 9:50; 罗 5:1; 雅 3:18	2/8	主日证道 (太 6:25-34; 7:13-14)
9/7	太 5:10-12; 彼前 2:20-21; 彼后 3:12	3/8	太 7:15-20
10/7	太 5:13; 路 14:34-35	4/8	太 7:21-23
11/7	每周反思	5/8	太 7:24-25
12/7	主日证道 (太 5:7-16)	6/8	太 7:26-27
13/7	太 5:14-16	7/8	太 7:28-29
14/7	太 5:17-20	8/8	每周反思
15/7	太 5:21-26	9/8	主日证道 (待定)
16/7	太 5:27-30		

(一)

在新约圣经中，这是保罗唯一的一封私人信件，但却意义非凡。表面上，这信是保罗为逃奴阿尼西谋向主人腓利门求情；实际上，这是圣灵向信徒示范怎样在基督的身体里团契相交。1-3节的问候语中，使徒列出收信人是「腓利门」、「亚腓亚」、「亚基布」和「在你家的教会」。因为救恩从来都不只是个人与上帝之间的关系，而是放在整个基督身体里的一个肢体来看，因此肢体所做的决定会影响家里的教会。

反思：教会是我们属灵的家，一个肢体受苦，全体都受苦，这观念能够怎样帮助我去处理教会中的问题？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗为腓利门「向主耶稣的信心」和「对众圣徒的爱心」而感谢主（5节）。因这两者都不是从人而来，乃是主耶稣所赐，也是基督徒生命的核心特征。因着腓利门的爱心，使众圣徒的心「得着舒畅」（7节）这是众人彼此相爱的美好见证。

反思：当我们与人团契相交时，带给人是压力还是轻省？  
分享出去是焦虑还是平安？


默想笔记 

回应与祷告 

保罗拥有使徒的权柄，但他不是用吩咐，而是「凭着爱心」来央求。他深知腓利门的品格，所以希望腓利门把「对众圣徒的爱心」（5节）也展示给阿尼西谋。因保罗所关心的，不只是阿尼西谋能否被接纳，而是基督的身体能否合一、信徒能否活出基督的生命。

反思：在教会的群体中，当我们面对误会或冲突时，如何以爱为出发点去劝勉、沟通，而不是凭权柄或情绪去要求他人？

默想笔记 

回应与祷告 


「阿尼西谋」（10节）名字的意思是「有好处」，但他却是个弃主逃跑，对腓利门来说根本「没有好处」的人。

如今，他在基督里已经活出新的生命，成为一个对上帝、对保罗、对腓利门「都有好处」的人，因此保罗盼望腓利门重新得着他，不再是奴仆而是亲爱的弟兄。

反思：

1. 有什么事情临到阿尼西谋使他开始过名副其实「有好处」的生活？这对我的提醒是什么？
2. 接受基督教的信仰有使我们对：
  - (a) 领我们归向基督的人；
  - (b) 我们的雇员，或地位悬殊的人都有好处吗？

默想笔记 


回应与祷告 

腓利门书的结尾除了保罗的问安和祝福之外，并没有对腓利门给出明确的指示。因为保罗相信圣灵会继续在他的生命中动工，「深信他必顺服」，甚至「做得比所求的更多」(21节)。在最后的问安中，使徒提到五个名字，再次说明这不是一封私人的信件，而是圣灵向众教会所说的话。

反思：

1. 我是否像保罗一样，对弟兄姊妹有信心，相信圣灵在他们身上动工，使他们「做得比所求的更多」，即或不然也顺服圣灵的引导？
2. 我是否珍惜属灵同工的关系，常为他们祷告、问安、鼓励？

默想笔记 

回应与祷告 

27/6  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



28/6  
(日)

主日证道：《欢呼歌唱敬拜》

经文：诗篇100

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




「虚心」不是自卑，而是承认自己在灵里贫乏，完全需要上帝。当一个人认识到自己在主面前真的是一无所有时，他就转向上帝。完全的依靠与顺服，那他就要经历天国的丰盛，因为天国本身就是最大的「福」。

反思：

1. 我是否在生活中承认自己对上帝全然的依赖，而不是倚靠自己的聪明与能力？
2. 我怎样在日常选择中表现出谦卑、让主掌权的生活方式？

默想笔记 

回应与祷告 

如果说八福描述了天国子民的身份，那么登山宝训就是天国子民生活的宣言，向世人展示神国价值观如何落实在日常生活之中。主耶稣在这里所教导的重点，不是「如何变得更快乐」，而是「谁是真正蒙福的人」。因为蒙福并非一种短暂的感觉，而是一种与上帝关系正确、生命被祂统治的状态，是活出上帝形象和样式的实际表现。

反思：

1. 在生活中，我有哪些地方需要重新调整，让自己的心思意念回到上帝的标准中？
2. 当我面对冲突或压力时，我会怎样选择才能活出天国的价值观？

默想笔记 

回应与祷告




马太福音 5:4；路加福音 6:21；以赛亚书 61:1-3

「哀恸」不是情绪低落，而是为罪与世界的破碎而忧伤。当一个人看见自己的所是在主面前全然败坏；并为这个世界的堕落而忧伤时，他就「有福了」。这样的「哀恸」会带来悔改与医治。

反思：

1. 我是否为罪与不义感到痛心，还是已经麻木？
2. 我如何在哀恸中经历上帝的安慰与盼望？

默想笔记 

回应与祷告 


马太福音 5:5; 11:29

「谦和」不是软弱，而是不坚持自己，不为地上的一切与人相争，甘心接受和依靠上帝所量给他的份。这样的人必承受地土，因为他们的安全感来自上帝的同在。满足与上帝所赐，并活出喜乐的生命。

反思：

1. 当我被误解或受委屈时，我是否仍选择谦和的回应？
2. 我怎样在冲突中信靠上帝的公义，而不是急于为自己辩护？

默想笔记 

回应与祷告 


马太福音 5:6；路加福音 6:21；约翰一书 2:15-17

「饥渴慕义」是对上帝的公义、圣洁与真理的强烈渴望。我们的生命是否能长进，在乎我们是否「饥渴」，灵里不觉得「饥渴」的人，就不能得着「饱足」。

反思：

1. 我是否比追求成功更渴慕上帝的公义？
2. 我怎样在日常生活中培养出对上帝话语与公义的渴望？

默想笔记 

回应与祷告 

4/7  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



5/7  
(日)

主日证道：《天国子民的有福生命》

经文：马太福音 5:3-12

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




马太福音 5:7; 路加福音 1:78; 6:36

「怜恤」是以上帝的眼光来看人，以恩典取代定罪。怜恤不是纵容罪，而是以爱心施怜悯，因为我们自己也蒙了怜悯。怜恤是上帝性情的表达，天国子民若常常记得自己对上帝的亏欠有多少，蒙祂的怜恤有多大，就不会斤斤计较自己的得失了。

反思：

1. 我是否容易论断别人，而忘记自己也需要主的怜悯？
2. 我怎样在关系中活出宽恕与恩慈？

默想笔记 

回应与祷告 


马太福音 5:8；耶利米书 17:9-10；诗篇 51:10-12

「清心」是内心单纯、专一向上帝，不被虚伪与私欲污染。这样的人才能与主有面对面的沟通；如果我们被许多眼见的事物所诱惑，就不容易在日常生活中察觉到上帝的同在。

反思：

1. 我的心是否被世俗的欲望或人的看法所分散？
2. 我怎样保持心灵纯净，使我能更清楚地看见上帝的作为？

默想笔记 

回应与祷告 


马太福音 5:9；马可福音 9:50；罗马书 5:1；雅各书 3:18

「使人和睦」是天国子民对待别人的态度，不是为了避免冲突，而是主动带来和好。天国子民若活出上帝儿子属天的样式，就能「使人和睦」，叫人在我们身上遇见主，以致认出我们是主耶稣的门徒。使人和睦的人是参与上帝的救赎工作，让破裂的关系得以修复。

反思：

1. 我是否在关系中主动寻求和好，还是逃避冲突？
2. 我怎样成为带来和平与医治的人？

默想笔记 

回应与祷告 

马太福音 5:10-12；彼得一书 2:20-21；彼得二书 3:12

「为义受逼迫」是天国子民接受别人对付的态度，虽因忠于真理而受苦，却仍然喜乐。「义」就是上帝的旨意、只做上帝看为对的事，不与世界同流合污、不随波逐流、不妥协……这样的生活太惹人注目，所以就会招来逼迫。天国子民在地上的国度里既无处容身，上帝就给他们天国作补偿，所以被称为「有福了」。

反思：

1. 当我因信仰或坚持真理而受误解时，我的反应是什么？
2. 我怎样在逼迫中仍有喜乐，并相信上帝的应许？

默想笔记 

回应与祷告




马太福音 5:13；路加福音 14:34-35

「盐」则是这种品格的外在表达。古代以色列和中东的盐大多是「矿盐」或「井盐」，等咸味完全消失以后，原先的盐块就成为石头，被丢弃。「盐若失了味」象征信徒若失去属灵的纯正与见证，就无法再发挥影响力。这不是失去救恩的问题，而是失去使命与功用。

反思：

1. 我是否仍保持属灵的「味道」？在世界中彰显基督的生命？
2. 我是否在家庭、职场、社会中，让人因我的生命而更认识上帝？

默想笔记 

回应与祷告 

11/7  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



12/7  
(日)

主日证道：《天国子民的生命见证》

经文：马太福音 5:7-16

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




八福描述了天国子民的内在品格；而「光」则是这种品格的外在见证。把「灯...放在灯台上」，灯台才是放置灯的正确位置，可以照亮周围的地方。主耶稣呼召祂的门徒成为「世上的光」，不是为了显出自己，而是要让人因我们的生命看见上帝的荣耀。

反思：

1. 我有否在生活中，透过我的言语、态度和选择，帮助他人更认识主耶稣？
2. 我怎样在日常生活中活出「叫人归荣耀给主」的好行为？

默想笔记 


回应与祷告 

「律法和先知」是犹太人对旧约的代称。旧约律法的要求在主耶稣身上得着成全，而先知的预言在祂身上也得着应验。所以主耶稣来到这世上，就使律法和先知得着完满的成全。【律法的总结就是爱。】（罗马书 13:10）主耶稣用祂生命、教导与十字架的救赎来显明律法的真义——爱神爱人。

反思：

法利赛人注重外在的行为规范，却忽略内心的动机。今天我是否把信仰当作外在的行为规范，而忽略了内心的顺服？我当如何活出爱神爱人的真义？

默想笔记 

回应与祷告 


这一段经文是主耶稣在登山宝训中，对「不可杀人」的诫命做更深层的解释。祂指出，天国子民的义，不只是停留在外在行为，而是进入内心与关系的更新。

罪不只是外在的行动，而是从内心开始。一个长期活在纷争、苦毒、不愿和好状态中的人，他的敬拜其实是不蒙悦纳的。

反思：

1. 我是否只避免外在的行为是否得罪上帝，却忽略内心的罪？如果是的话，我内心有哪些罪需要被对付？
2. 我是否愿意在主面前成为那个主动去寻求和好的人吗？

默想笔记 

回应与祷告 

主耶稣解释「不可奸淫」这条诫命。祂把人的焦点从外在行为，引到人的「眼目」与「内心欲望」中，指出罪往往在行动之前，已经在人的内心开始形成。罪需要认真对付，若不及时面对就会影响整个生命。

反思：

我是否只在乎别人看得到的自己，却忽略自己的内心？

今天我是否愿意将自己的内心敞开，求主来监察，帮助我活出健康的身心灵？

默想笔记 

回应与祷告




这段经文包括两个主题：关于休妻（31-32节），以及起誓（33-37节）。

虽然主题不同，但核心都指向同一个重点：天国子民的义，不只是外在合乎规定，而是内心真实忠诚、活出圣洁与诚信。

反思：

在我的日常生活中，我是否只满足于「形式」是否正确，却忽略了生命的真实？我要如何在上帝的话语中，活出内外都真实的生命？

默想笔记 

回应与祷告 

18/7  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



19/7  
(日)

主日证道：《天国子民的盐光使命》

经文：马太福音 5:17-20

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




主耶稣教导祂的门徒不要以恶报恶，而是要以恩典、忍耐和慷慨来回应。无论是转过来让人打另一边的脸、陪人多走一里路，还是甘心施予有需要的人，主耶稣都呼召祂的追随者为了爱与和平的缘故，放下个人的权利。门徒不应选择报复，而要在日常的人际关系中，彰显出上帝充满恩典的心肠。

反思：

当我受到伤害时，我是选择报复，还是以基督那样的恩典来回应？今天，我该如何向身边那些难以相处的人展现出忍耐、慷慨或爱心？

默想笔记 

回应与祷告 

这段经文是主耶稣教导的核心基石，传递了「爱你的仇敌，并为迫害你的人祷告」这一颠覆性的诫命。主耶稣教导祂的门徒，不仅要爱邻舍，还要爱他们的仇敌，以及那些迫害他们的人。这样的爱彰显了上帝的心肠，因为祂对义人和不义的人都展现出同样的恩慈。透过活出超越本能与常理的爱，信徒彰显出属灵的成熟，并活出天父的性情。

反思：

在我的生命中，是否有什么人是我觉得很难去爱、很难为他祷告的？我该如何甚至向那些伤害我的人，彰显出上帝的恩典与恩慈？

默想笔记 


回应与祷告



主耶稣警告祂的门徒，行善时切勿为了博取大众的关注。无论是在施舍、祷告还是禁食上，焦点都不应当是去给人留下深刻印象，而是要真心寻求上帝。真正的虔诚源于一颗渴望得着上帝称许、而非人类赞誉的心。我们的天父在隐秘中察看，祂也喜悦纯正且谦卑的敬拜。

反思：我是否更在意别人怎么看我的信仰生活，而不是上帝如何看我的内心？今天，我可以怎样在没有人看见的时候，仍然真诚地亲近上帝？


默想笔记 

回应与祷告 

主耶稣教导祂的门徒在祷告时要真诚，而不是重复无意义的话。透过主祷文，祂提醒信徒要寻求上帝的荣耀、在日常的需要上信靠祂，并倚赖祂的赦免与引导。主耶稣同时也强调，那些已经蒙了上帝怜恤的人，也必须同样向他人施予宽恕。

反思：我祷告时，是真心依靠上帝，还是只是完成一个属灵习惯？当我思想上帝对我的赦免时，是否有一个我需要饶恕的人？


默想笔记 


回应与祷告 

## 马太福音 6:19-24

主耶稣教导我们，人不能同时事奉上帝又事奉玛门（财富）。地上的财宝是短暂且脆弱的，但天上的财宝却是持久且永恒的。我们所关注的焦点显明了我们真实的属灵光景：我们眼目所注视的事物，塑造了我们的内心世界。最终，主耶稣呼召我们要有专一的忠贞：我们的心无法同时被上帝和物质利益所掌控。

反思：在我现今的日常生活中，我真正最看重、最珍惜的是什么？是否有什么人或事物，正在与上帝争夺我内心的信靠、安全感或委身？

默想笔记 

回应与祷告 

25/7  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



26/7  
(日)

主日证道：《天国子民的成圣生活》

经文：马太福音 5:38–48

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



主耶稣教导祂的门徒，不要被生活中基本需要的焦虑所吞噬。祂指着上帝对飞鸟和花草的看顾，来向门徒保证天父必定会供应祂的儿女。忧虑最终是毫无成效的，连叫我们的生命多活片刻都做不到。相反地，主耶稣呼召我们重新调整生命的优先次序：先求上帝的国和祂的义，并深信祂会顾念我们每天的需要。

反思：我的心中目前正积压着哪些忧虑，是我需要带到上帝面前去交托的？在我日常的抉择和优先次序中，我是否真的在「先求祂的国」？


默想笔记 

回应与祷告 

主耶稣警告我们要防备那论断人和假冒伪善的心态。祂呼召我们不要把焦点放在别人的过错上，而是要先以诚实和谦卑的态度来省察自己的生命。唯有当我们先对付了自己眼中的「梁木」，才能温柔且正确地去帮助别人去掉眼中的「刺」。与此同时，主耶稣也呼召我们要有属灵的察验力，不要把圣洁之物分享给那些会践踏、轻慢这些事物的地方。

反思：我是否常常急于论断别人，却忽略了自己身上的软弱？在纠正别人之前，我是否拥有足够的谦卑与智慧先来纠正自己？


默想笔记 

回应与祷告 

主耶稣鼓励祂的门徒要带着信心持续不断地祷告：寻找、祈求、叩门。祷告绝非流于形式的仪式，而是主动去倚靠一位既乐意施予又充满智慧的天父。主耶稣用地上父母的例子提醒我们，若是连不完美的人都知道要把好东西给自己的儿女，何况我们那在天上的父，岂不更要把真正美好的东西赐给求祂的人吗？

反思：我的祷告是充满恒心与信靠，还是常常太容易就放弃了？我是否真正相信上帝是一位美善的父亲，并且深知如何把对我最好的东西赐给我？

默想笔记 

回应与祷告 

在这节被称为「黄金法则」的著名经文中，主耶稣对上帝的律法做出了简单却深刻的总结：你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。这条「黄金法则」超越了单纯的「不伤害他人」。它呼召我们要主动向他人展现出良善、恩慈以及刻意的关怀。主耶稣借此显明，对上帝真正的顺服，正是在日常生活中以实际行动去爱人和尊重人。

反思：我是否愿意用自己渴望被对待的方式去对待别人？今天，我可以怎样主动向身边的人表达爱与善意，而不只是避免伤害他们？

默想笔记 

回应与祷告




## 马太福音 7:13-14

主耶稣向我们指出人生有两条道路：一条是宽阔、容易走的路，许多人都选择走这条路；另一条是窄小、艰难的路，却通向真正的生命。宽路不需要刻意抗拒世界的价值观，只要顺着自己的意思和周围的潮流走下去就可以了。然而，这条路最终却通向灭亡。相反地，窄路需要谦卑、顺服和舍己。走在这条路上并不容易，但它却引领人进入上帝国度里真正而永恒的生命。

反思：我平时的决定和生活方式，更像是在跟随世界的价值观，还是在跟随基督的教导？当跟随基督需要付出代价时，我是否仍愿意选择顺服祂？

默想笔记 

回应与祷告 

1/8  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



2/8  
(日)

主日证道：《天国子民的信心道路》

经文：马太福音 6:25-34; 7:13-14

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



耶稣提醒门徒要提防假先知。他们表面上看起来无害，甚至显得敬虔，但内里却可能带来极大的伤害。耶稣教导我们，判断一个人的属灵光景，不能只听他说什么，更要看他活出怎样的生命。正如树木是凭果子来辨认的，一个人的真实品格，也会透过他的行为、为人，以及生命所结出的果子显明出来。

反思：最近我的言语、态度和行为，正在结出怎样的果子？这些果子是否显明我正在被基督改变？


默想笔记 

回应与祷告 

耶稣警告我们，并不是所有称呼祂「主啊，主啊」的人都真正属于祂。单有外在的宗教活动——无论是奉祂的名讲道、服事，甚至做出许多人眼中令人印象深刻的事——都不足以证明一个人与基督有真实的关系。耶稣看重的，不只是人外在的表现，而是是否真正认识祂，并且愿意遵行天父的旨意。这段经文带给我们一个严肃的提醒：一个人可以看起来敬虔、很热心服事，却仍然没有真正跟随基督。

反思：我的信仰更多体现在外在的宗教活动，还是体现在对耶稣真实的认识与顺服？如果把服事、聚会和各种属灵活动都拿开，我与耶稣之间还剩下怎样的关系？

默想笔记 

回应与祷告 

耶稣以一个熟悉的比喻结束登山宝训。祂呼召门徒不要只是听见祂的话，更要把祂的话实践出来。那些听见并遵行主话语的人，就像把房子盖在磐石上的聪明人。风雨会来，洪水会来，生命中的考验和困难也无法避免；然而，建立在基督和祂话语上的生命，却能够站立得稳，不被动摇。耶稣提醒我们，真正稳固的信仰，不在于知道多少真理，而在于是否愿意顺服并活出所领受的真理。。

反思：我最近所领受的上帝话语，有哪些已经真实地活在我的生活中？又有哪些我明明知道，却迟迟没有顺服去行？

默想笔记 


回应与祷告



耶稣也警告我们，若只是听见祂的话却不去遵行，就像把房子盖在沙土上的愚拙人。平日里，房子看起来或许没有什么问题；但当风雨来临、洪水冲击时，根基的问题就会显露出来。人生同样如此。试炼、诱惑、挫折和危机总会来到，而那些没有建立在基督和祂话语上的生命，最终经不起考验。愚拙的建造者代表那些明明知道真理，却不愿意顺服的人。他们把生命建立在不稳固的根基上，以致在风暴来临时无法站立得住。

反思：我是否只是听见上帝的话，却没有认真地活出来？在我的生活中，有哪些事情正取代基督，成为我真正倚靠的根基？

默想笔记 


回应与祷告 

## 马太福音 7:28-29

当主耶稣讲完了这些话，众人都感到极其惊奇，因为祂说话带着权柄，不像文士那样只依赖传统和其他拉比的传承。主耶稣不仅仅是在诠释真理——祂就是在宣告真理，显明祂自己就是神圣真理的源头。祂的话语带着分量、清晰与能力，使人们心生敬畏，并不得不去面对祂的真实身份。

反思：我对耶稣的话语，只是欣赏和认同，还是愿意顺服并遵行？我是否真正让祂的话语成为我生命的权威，还是只把它当作有帮助的人生建议？

默想笔记 

回应与祷告 

8/8  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



9/8  
(日)

主日证道：《-年会主日-待定》

经文：待定

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
07/06	名字不在头条，却被写在经上	歌罗西书4:2-7	刘昌耀牧师
14/06	行在光中，同心使命。	以弗所书5:8-21 以弗所书6:10-20	李文花传道/ 刘昌耀牧师
21/06	正如基督爱教会	以弗所书5:22-23	熊志辉传道
28/06	欢呼歌唱敬拜	诗篇100	郑浩贤牧师
05/07	天国子民的有福生命	马太福音5:3-12	曾秀霞传道
12/07	天国子民的生命见证	马太福音5:7-16	熊志辉传道
19/07	天国子民的盐光使命	马太福音5:17-20	刘昌耀牧师
26/07	天国子民的成圣生活	马太福音5:38-48	李文花传道
02/08	天国子民的信心道路	马太福音6:25-34; 7:13-14	刘昌耀牧师
09/08	年会主日		年会牧者