

靈命日糧 親子版 18



我的出現是祝福？

金句

我們又應該彼此關心，激發愛心，勉勵行善。我們不可放棄聚會。

——希伯來書10章24-25節



閱讀：希伯來書10章19-25節

「我們一定要每個禮拜去教會聚會嗎？那裡很無聊，而且我們又得要早起。難道不能參加線上聚會就好了嗎？沒什麼差別啊！」俊傑抱怨說。

爸爸聽了，沒有馬上回答。他默默地站起來，把自己的盤子端到廚房，在那裡吃飯，一邊看著仍然坐在餐桌前的家人。

俊傑皺起眉頭問說：「爸爸，你怎麼了？為什麼不過來一起吃？」

「我有跟你們一起吃啊！只是距離遠一點。」爸爸裝作滿不在乎地說：「我還是看得見你們，你們稍微轉一下頭也看得到我。」

俊傑不太高興：「可是這樣哪有一起吃飯的感覺？爸爸，你可不可以回來坐在我們旁邊？我想要一家人一起聊天。」

禱告

爸爸安靜地回到餐桌。「爸爸是要讓你們明白，當教會的人爲了方便，只參加線上聚會，不來實體聚會，結果就像剛剛那樣子，感覺很不一樣，對嗎？」

「聖經希伯來書10章25節提醒我們不要停止聚會，要互相鼓勵。」爸爸繼續說：「當你親自到教會，你的出現就像一份禮物，能帶給別人祝福。因爲參加實體聚會能鼓勵大家愛上帝，也彼此相愛。」

「哇，我從來沒想過，原來我親自到教會能夠成爲別人的祝福耶！現在我比較明白要怎樣鼓勵教會的弟兄姊妹了，我很期待這個星期天去教會！」俊傑開心地說。

主啊！請幫助我不要厭煩奉祢名的實體聚會，因為當我們聚集在一起的時候，就可以彼此關心和鼓勵。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

有誰曾經在你身旁陪伴你？他們是怎麼做的？把它記下來，然後也鼓勵自己，用同樣的方式去陪伴別人吧！

忠心等候

金句

你們束緊腰帶，
燈也要點著。

——路加福音12章35節
(和合本修訂版)



閱讀：路加福音12章35-40節

「噓」

！」妍熙生氣地示意安靜。「妳這麼大聲，會被小白發現的！」

「妳的聲音更大聲。」妍晴反駁說。

妍熙輕輕地轉動門把，卻看到一個黑色的大鼻子從打開的一點門縫擠出來，然後看到她們家的狗小白出現，跳到她們身上拼命地搖尾巴。

「我真搞不懂，媽媽。」妍晴問：「為什麼小白每次都知
道我們什麼時候回家？」

「對啊！我們每天回家的時間都不一樣。」妍熙附和著說，雙手環抱著小白的脖子。「可是每次回來牠都在門口迎接我們。」

媽媽笑著說：「妳們有沒有發現？從妳們出門到妳們回來，小白都一直守在門邊，所以每當妳們回來的時候牠都預備好要迎接妳們。」

禱告

「嘿，妍晴。」妍熙說：「小白有沒有讓你想起主日學小安老師說的僕人？他說**我們等候耶穌再來，應該隨時『束緊腰帶，燈也要點著』**（路加福音12章35節，和合本修訂版），就像僕人忠心地等待他們的主人回來。」

妍晴看起來有點不好意思，「我沒有小白那麼忠心……。」她承認說。

「嗯。」媽媽說。「有什麼可以幫助我們期待耶穌的再來？是什麼動力讓小白等妳們回家？」妍晴笑著說：「牠喜歡跟我們在一起。」

「還有，牠知道我們會給牠最喜歡的禮物，像點心、玩具、還有抱抱！」妍熙說著，同時讓小白舔著她的手。媽媽說：「同樣地，當耶穌再來的時候，祂會給那些愛祂和順從祂的人最好的獎賞。」

想一想

你覺得耶穌哪裡很棒，讓你很喜歡呢？把它們一一寫下來，然後請耶穌幫助你期待一直和祂在一起。

最後的晚餐

金句

你們每逢吃這餅，喝這杯，
就是宣揚主的死，直等到祂來。
——哥林多前書11章26節



閱讀：哥林多前書11章23-26節



欣放學後一回到家就問：「媽媽！我們什麼時候要再去奶奶家？」

「怎麼了，寶貝？這麼快就想念奶奶了？我們前天才跟她一起吃晚飯。」媽媽微笑著說。「要不要明天再去看她？」

「好啊！我要跟她說今天我們學校的義賣會。」品欣說。「那裡有賣蛋糕和甜點，還有我最愛的杏仁餅乾，我今天買來吃，味道就像奶奶做的一樣。」

「真的啊？」媽媽笑著說。

「對啊！我一邊吃一邊想到奶奶。」品欣興奮地說。

「奶奶知道杏仁餅乾讓妳想到她，一定很開心。」媽媽說。「妳知道嗎？食物也會讓我們想到耶穌。」



禱告

媽媽拿起她的聖經，打開來唸哥林多前書11章23-26節。唸到26節的時候，她把速度放慢，強調這節經文：「你們每逢吃這餅，喝這杯，就是宣揚主的死，直等到祂來。」

「這些經文談到耶穌被賣以前和祂的門徒一起吃最後的晚餐。耶穌知道祂很快就要死，所以祂叫門徒一起分享餅和杯，來記念祂為我們被釘死在十字架上，拯救我們脫離罪與死亡。」媽媽補充說。

「所以教會才会有聖餐嗎？」品欣問。

「對。」媽媽說。「當我們領聖餐時，要記念耶穌為我們的罪而死，並且有一天祂還要再來。」

想一想

你教會的聖餐是怎麼進行的？還有什麼其他方式可以記念耶穌曾經為你做的呢？

第二次機會

金句

你的心就順服，在我面前謙卑……我已經聽到了。這是耶和華的宣告。

——列王紀下22章19節



閱讀：列王紀下22章15-20節



恩很驚訝地看到哥哥站在門口。「你回來了！」他調皮地說：「我還以為你要在營隊待到下個星期。你是偷偷跑回來的嗎？」

穿著童軍制服的品俊笑著說：「你不開心看到我嗎？」

「當然開心！可是媽媽說你們要重新整理裝備，所以這個週末不能回家。」品恩說。

「計畫改變了。」品俊蹲下解鞋帶。「王老師原本說我們沒把露營裝備整理好，要處罰我們週末不能回家。結果做到一半，他走過來看我們很認真，就說給我們第二次機會。」

「真的嗎？這不像營隊老師會做的事。」品恩扮了個鬼臉。因為品俊以前常跟他說童軍團裡發生的事，所以他一直以為那裡的老師都很嚴格。



禱告

「我想王老師和別人不太一樣。」品俊說：「他說看得出我們已經學到教訓了，因為我們一直很努力。只是……我們星期一還要繼續整理！」

哥哥的話讓品恩想到一個聖經故事。「這有點像列王紀下呢！」他邊想邊說：「約西亞王知道過去他和他的百姓犯了很多罪，所以受到上帝的警告。但是上帝說祂不處罰約西亞王，因為約西亞王真心悔改、順服，而且在上帝面前謙卑」（列王紀下22章19節）

品俊點點頭。「王老師對我們仁慈，就像上帝對約西亞王仁慈。」他說：「上帝從來不想處罰我們，但有時祂會讓我們經歷不愉快的事，幫助我們看見自己的錯誤，並學習去做討祂喜悅的事。」

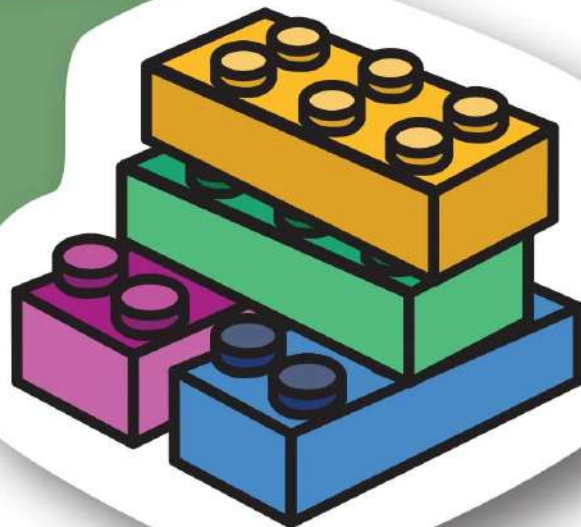
想一想

上帝從來不想處罰我們，所以祂差派耶穌來拯救我們。你有什麼需要悔改的事嗎？你是不是願意謙卑地回應上帝，並接受祂的赦免呢？

樂高的啟示

金句

能忍受試煉的人，
是有福的。
——雅各書1章12節



閱讀：雅各書1章2-12節

如果你喜歡玩樂高，那我想告訴你，世界上有很多人和你一樣也喜歡樂高。樂高非常受歡迎，全世界有很多孩子都在玩！你知道嗎？樂高的誕生，是一個人靠堅持才完成的成果。

奧爾·柯克·克里斯蒂安森（Ole Kirk Christiansen）是一位玩具製造家，住在丹麥的比隆（Billund）。在他發明樂高以前，他當了幾十年的木匠，後來他的工作坊因為兩次火災而全毀，他不但破產，還遇到第二次世界大戰，以至於非常窮苦。

終於，在1940年代後期，他發明了可以隨意互相扣住的小塑膠磚塊，當他1958年過世時，「樂高」的名字已逐漸變得家喻戶曉。

在生活的挑戰中堅持下去並不容易，我們在信仰的道路上成長、學習更像耶穌也是如此。**有時候，我們會遇到困難，甚**



禱告

至想放棄。這時候，我們需要上帝給我們力量，幫助我們堅持下去。

使徒雅各說：「能忍受試煉的人，是有福的」（雅各書1章12節）。我們遇到的試煉可能是學業的挫折、家庭或健康的問題等等。有時候，這些問題會讓我們很難做正確的事或在話語和行為上順服上帝。

但是，上帝答應我們，在試煉中會給我們智慧（5節），祂也要我們全心相信，祂會供應我們所有的需要（6節）。當我們面對困境，覺得很難順服上帝的時候，可以請求祂幫助我們堅持下去。

天父，當我遇到挑戰時，求祢幫助我，賜給我力量和智慧。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

你最近有遇到什麼挑戰嗎？你希望上帝怎麼樣幫助你全心全意地為祂而活？

最棒的超能力

金句

人若不控制自己的心，就像
沒有城牆，毀壞了的城一樣。

——箴言25章28節



閱讀：箴言25章26-28節

砰！

電視裡一輛車子飛奔過來撞倒一群外星人。嘉宇一邊盯著螢幕，一邊抓了一把爆米花塞進嘴裡。

「綠巨人浩克真遜！」妹妹嘉欣說。「他只會發脾氣和摔東西，也不能控制自己什麼時候變成浩克。」

嘉宇聽到妹妹批評他最喜愛的超級英雄，覺得很不高興。「那又怎樣？」他回嘴說。「他力氣最大！超強的好嗎！」

爸爸笑著走過來。「其實，嘉欣說的也有道理喔。就算一個人很強壯、很聰明，如果不能控制自己，反而會遇到麻煩。所以，有節制的能力比有超能力更重要。」

嘉宇皺眉：「爸爸，為什麼？力氣大不是很厲害嗎？」

「很厲害啊。」爸爸點頭，說：「但更厲害的是——一個人能控制自己。」

禱告

嘉宇把爆米花塞滿嘴，本來只是想休息一下，但電影愈看愈精彩，他完全忘了功課還沒寫。這時，爸爸按下遙控器把電視暫停。嘉宇想抗議，爸爸拍拍他的肩說：「我知道你還想看，但上帝給我們『節制』的能力，祂希望我們以節制來抵抗懼怕和誘惑，活得聖潔、並一直對耶穌忠心。」

天父，感謝祢把聖靈賜給我們，幫助我順從聖靈，能夠結出仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、溫柔、信實、節制的果子。奉主耶穌的名禱告，阿們。

「箴言第25章28節說：『人若不控制自己的心，就像沒有城牆，毀壞了的城一樣。』意思就是，如果不能克制自己，就很容易被誘惑打敗。像現在，你本來只想休息一下，結果被電影吸引住；或不停滑手機、打遊戲……甚至吃太多東西。」

嘉宇立刻把手從爆米花袋子裡抽出來。爸爸笑了：「你還可以再吃一口。吃完就回去寫功課，好嗎？」嘉宇笑著點點頭。

想一想

你有沒有什麼改不掉的小習慣呢？可以禱告求天父幫助你有節制，也可以跟爸爸媽媽聊聊，請他們幫助你養成好習慣。

隨時的陪伴

金句

上帝把祂的靈賜給我們，
我們就知道我們是住在祂
裡面，祂也住在我們裡面。

——約翰一書4章13節



閱讀：約翰一書4章13-15節

以恩很怕黑，也怕孤單。現在他必須同時面對他最怕的這兩件事，因為在學校領袖培訓營的一個活動中，他必須夜晚獨自待在營地的某個地方一個小時。

以恩知道旁邊大約五十公尺的地方就有人，也知道營隊的大哥哥每二十分鐘就會來探望，但是他還是無法安心。他坐在草地上，周圍充滿蟲子的叫聲，他覺得非常孤單和害怕。

以恩試著安慰自己：「再過五十分鐘就結束了，你可以做到的。」同時額頭滴下汗珠。

「也許我應該放棄這個挑戰。」他想。就在那時，他想起了在主日學學到的經文——約翰一書4章13節：「上帝把祂的靈賜給我們，我們就知道我們是住在祂裡面，祂也住在我們裡面。」

禱告

以恩想到他並不孤單，心中馬上覺得很安心。上帝住在他裡面，也賜下聖靈，時時刻刻都與他同在，不管他在哪裡或做什麼。

以恩的心中湧上一股勇氣，他開始享受夜晚寧靜的營地，同時利用這段時間禱告。

不久，一個小時到了，以恩加入其他的學員，一起準備下一個活動。他面帶微笑，因為他知道不論在什麼情況中，上帝隨時都在他身旁。

親愛的耶穌，感謝祢差遣聖靈來住在我的心中，隨時隨地陪伴著我，我什麼都不用害怕，因為祢一直在我身邊。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

你像以恩一樣怕黑嗎？你還怕什麼呢？你可以如何提醒自己聖靈每時每刻都在你身邊？

耶穌是誰？

金句

西門·彼得回答：
「祢是基督，是永生
上帝的兒子。」
——馬太福音16章16節



閱讀：馬太福音16章13-19節

承

君準備要上床睡覺，當他從書架上抽出兒童聖經時，爸爸進來坐在他身邊。

「今天要看哪一個故事？」爸爸問。承君翻到新約，在他熟悉的書卷中翻來翻去。

「這些有關耶穌的故事沒什麼好看。」承君說。「我們都一起看過好幾次了，有其他的故事嗎？」

「嗯。」爸爸說。「耶穌的門徒和耶穌一起到各處去，和祂住在一起，他們親眼看到祂行神蹟，親耳聽到祂講的道和比喻。」

「那麼他們對這些故事一定非常熟悉。」承君評論說，一邊輕拍著他的聖經。

「那些記錄這些故事的門徒可能真的是這樣，可是在當時一切都還沒被寫下來。」爸爸說。

「雖然耶穌的門徒親眼目睹了這些事，但他們並沒有完全明白，也只是開始了解耶穌想要告訴他們什麼，所以有一天，耶穌問他們一個非常重要的問題。」承君睜大眼睛，迫不及待想聽爸爸說下去。

爸爸翻到馬太福音16章15和16節，唸道：「你們說我是誰？西門·彼得回答：『祢是基督，是永生上帝的兒子。』**彼得明白耶穌是上帝的兒子，要來拯救所有上帝的子民。**」

然後爸爸問：「承君，你呢？你已經讀了也聽了這麼多耶穌的故事，你認為耶穌是誰？」

承君仔細思考他所知道有關耶穌的一切。「我和彼得一樣，我相信耶穌是上帝的兒子，要來拯救我們。」

想一想

聖經告訴我們耶穌是上帝的兒子，也說上帝要藉著耶穌拯救我們回到祂的身邊。你可以和爸爸媽媽或主日學同學，一起在聖經中找到這些證據嗎？

後會有期

金句

那些在基督裡死了的人必先復活；然後，我們就要和主常常同在。

——帖撒羅尼迦前書
4章16-17節

閱讀：帖撒羅尼迦前書
4章13-18節



當

兆敏和爸爸抵達淑美阿姨的告別式時，她感到很焦慮，因為她很怕看到人哭。

但是他們一踏進會場，就看到淑美阿姨的家人在唱讚美詩歌。兆敏有些困惑，小聲問爸爸：「淑美阿姨去世了，為什麼她的家人還可以唱詩歌呢？他們不傷心嗎？」

爸爸輕輕地說：「他們當然傷心啊。但他們也有盼望。因為他們相信耶穌，也知道阿姨現在和耶穌在一起，而且有一天還會再見面。」

「再見面？」兆敏睜大眼睛問。「可是淑美阿姨不是已經……去世了嗎？」

「是的，她的確去世了。」爸爸點點頭。「我們現在不能和她說話或相處，可是這並不是終點。」

「真的嗎？你怎麼知道？」兆敏皺著眉問。



禱告

爸爸回答：「聖經帖撒羅尼迦前書4章16-17節告訴我們，耶穌再來時，已經在基督裡去世的人會先復活，而我們這些還活著的人，也會一起被提到雲裡，在空中與主相會。從那時起，我們就會一直和主在一起。」

兆敏安靜地聽著，又小聲問：「所以，如果我們相信耶穌，就算去世了，也能和祂在一起？還能再見到相信祂的家人和朋友，永遠不分開嗎？」

爸爸跟兆敏保證：「是的，**當耶穌再來時，祂會讓已經去世的信徒復活，也會帶著還活著的信徒，一起永遠和祂同在。**」

兆敏輕輕轉頭，看著前方，低聲說：「淑美阿姨……我們後會有期。」

想一想

你相信凡是信靠耶穌的人，離開世界後會去到耶穌那裡，永遠和祂在一起嗎？禱告求上帝幫助你確定這個美好的盼望。

伸出援手

金句

無論誰……把一杯涼水給這些
微不足道的人中的一個喝，……
他決不會得不到祂的賞賜。
——馬太福音10章42節

閱讀：馬太福音10章40-42節



小

倫和媽媽在逛超市。突然——「砰！」一陣東西掉落的聲音響起。

媽媽和小倫轉頭一看，只見一位太太帶著一個大約六、七歲的孩子。陳列架上疊成小山的餅乾散落在地上，看起來是小孩不小心碰到才掉下來的。

媽媽馬上走過去。「別擔心！我們來幫妳把餅乾放回去。」她溫柔地對那位太太說。「小倫，過來幫忙阿姨！」

其他的顧客也過來幫忙，很快地那些餅乾就被整齊地疊好了。那位太太向大家道謝，也特別對媽媽道謝。

他們繼續逛超市時，小倫還在想剛才的事情。「媽媽，很高興我們能幫忙，我看那個小孩好像有點緊張。」

「是啊！」媽媽微笑著說。「我想耶穌也很高興我們這樣做。在馬太福音10章42節，耶穌教導我們說，當我們幫助



禱告

別人，即使只是倒一杯涼水給別人這樣的小事，祂都知道，也都記得。」

「耶穌喜悅我們幫助周圍的人，因為這樣我們就像祂在世上的手和腳。」媽媽繼續說。「希望我們剛才也讓那位阿姨和她的小孩感受到耶穌的愛！」

小倫拍手說：「我也這麼希望！」

到了結帳櫃檯，小倫大叫：「媽媽妳看！是那位阿姨和她的小孩！」

排隊時，媽媽和那位太太聊天，等他們結帳完，那位太太答應星期天會帶孩子去教會。媽媽抱抱小倫，兩人為剛剛發生的事情會心一笑。

想一想

你最近有沒有主動、勇敢地去幫助或關心身邊有需要的人？在生活中，你可以做哪些事來祝福別人呢？

說造就人的話

金句

一句壞話也不可出口，
卻要適當地說造就人的好話，
使聽見的人得益處。
——以弗所書4章29節

閱讀：以弗所書4章25-32節



好棒！

「哇

，好棒！」康棋一邊坐到飯桌一邊說：「謝謝媽媽做我最愛吃的雞肉飯！」

媽媽微笑地提醒說：「也要記得吃青菜，不要只吃雞肉喔！」

「你們今天在學校還好嗎？」爸爸問。

「嗯……很好玩！」妹妹康敏滿口飯咕嚕著說。她咬了幾下，然後繼續說：「我們有一個小考和遊戲，老師很風趣，他還送我們小禮物呢！」

「聽起來比我的老師好多了！」康棋抱怨說。「我的老師好無聊。沒人聽懂她在說什麼，她也不會讓課堂有趣一點，我跟阿辰說，她是我們遇過最糟糕的老師。」

爸爸耐心地聽完他們在餐桌上的談話，然後說：「康棋，我知道遇到一位教得不太好的老師，心裡一定很難受，但是身

禱告

爲基督徒，我們的回應很重要。以弗所書4章29節告訴我們：『一句壞話也不可出口，卻要適當地說造就人的好話，使聽見的人得益處。』我們說出來的話應該都要對聽的人有益處。」

爸爸繼續說：「當你謝謝媽媽做雞肉飯，是在鼓勵她；但是當你批評老師、說不好聽的話時，你是在傷害她，既沒有使聽見的人得益處，也不善良。」

「可是，爸爸，每個人都這麼做啊！」康棋皺著眉。「要做到你說的那樣很難耶！」

爸爸點點頭。「是很難沒錯，所以我們要一直求上帝幫助我們，用祂賜的智慧活出祂兒女應有的樣子。」

接著，爸爸轉頭對媽媽說：「謝謝妳的晚餐，非常好吃。」

想一想

什麼時候別人的一句話鼓勵了你？那時你感覺怎麼樣？你可以用什麼話去鼓勵別人呢？這個星期，試著鼓勵一位同學或家人吧！

主啊，幫助我說的話能造就人，而不是傷害人，教導我鼓勵我的朋友，幫助我不要說別人的閒話。奉主耶穌的名禱告，阿們。

信靠祂的名

金句

認識祢名的人必倚靠祢。
——詩篇9篇10節



閱讀：詩篇9篇7-12節

我 小時候曾經有一段時間很怕去學校，因為有些女同學會欺負我，作弄我。所以下課時間，我都躲在圖書館。在那裡，我發現了一些基督教故事書。我清楚記得，當我第一次讀到「耶穌」這個名字時，不知道為什麼，我就知道這位耶穌是愛我的。

接下來的幾個月，每當我帶著害怕會被欺負的心情到學校，我都禱告：「耶穌，保護我！」這讓我感到比較堅強和平靜，因為我知道祂在看顧我。後來，在爸爸媽媽和老師的幫助下，那些女孩被提醒，並停止了這些行爲，我也慢慢學會勇敢地面對自己的恐懼。

許多年過去了，我依然因信靠耶穌的名，而能安然度過各種困難。**信靠耶穌的名，就是相信祂所說的一切都是真的，這使我能安心依靠祂。**

禱告

大衛也深知信靠上帝的名帶來的平靜和安全。在他寫詩篇9篇的時候，他已經經歷到上帝是公義、信實的全能主宰（7-8、10、16節）。大衛對上帝的信靠表現在他和敵人的爭戰中，他不依靠武器和軍事計謀，而是全心倚靠上帝，因為他知道最後上帝必出手，「要給受欺壓的人作保障」（9節）。

天父上帝，求祢教導我真正認識祢，使我無論面對什麼情況，都能完全信靠祢，毫不懷疑。奉主耶穌的名禱告，阿們。

我還是個小女孩的時候，就常呼求耶穌的名，而祂從來沒讓我失望。願我們無論在什麼情況下，都能信靠祂的名——耶穌。

想一想

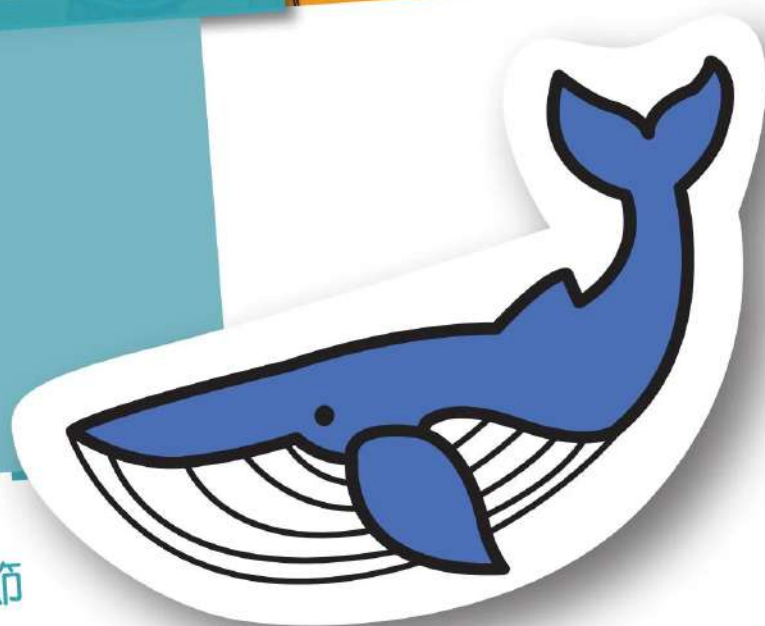
你最近有遇到什麼挑戰嗎？上帝是全能、公義、且信實的，你可以呼求耶穌的名，求祂拯救你。

鯨魚歷險記

金句

於是耶和華吩咐那魚，
魚就把約拿吐在陸地上。

——約拿書2章10節



閱讀：約拿書2章1-10節

麥

克在潛水抓龍蝦。突然，一隻鯨魚從水裡衝上來，張開大嘴把他夾住，他用力掙扎，心裡想：「完了！我可能要死了！」

沒想到30秒以後，鯨魚把他吐了出來，麥克沒有骨折，只有大範圍的瘀傷和一次「鯨魚歷險記」。

聖經裡也有一個人，經歷類似的事情。先知約拿被一隻大魚吞下（約拿書1章17節），他在魚肚子裡待了三天，然後才被吐在陸地上（1章17節，2章10節）。麥克被鯨魚含入嘴裡是一場意外，但是約拿不一樣、他是因為恨以色列的敵人，不希望他們悔改，才被大魚吞進肚子裡。

當時上帝派約拿去尼尼微城傳講祂的話，他卻逃跑，搭船到別的地方，因此上帝派一隻像鯨魚一樣大的魚來阻止約拿。



禱告

約拿爲什麼那麼恨惡尼尼微城的人，甚至還逃跑，不想聽上帝的話呢？因爲過去尼尼微城的人時常欺負以色列人，約拿覺得他們很壞、很狡猾。約拿身爲以色列的先知，他的心裡覺得難過又生氣，因爲上帝竟然可能會赦免這些以色列的敵人。

主耶穌，求祢幫助我，愛我不喜歡的人，就像祢愛他們一樣。奉主耶穌的名禱告，阿們。

但是，約拿看重上帝的百姓，超過那位愛所有人的上帝。**上帝愛以色列的敵人，要拯救他們。同樣地，祂也愛我們生活中遇到的每一個人，包括我們不喜歡的人，祂希望能拯救他們。**

讓我們藉著上帝的愛和力量，把耶穌的好消息帶給別人，不管他是朋友，還是我們不太喜歡的人。今天，你能不能也這樣做呢？

想一想

你認識的人有誰需要信耶穌嗎？你可以做什麼，讓自己更愛他們，並把耶穌的愛帶給他們呢？

上帝的家

金句

整座建築都靠著祂連接配合，漸漸增長成為在主裡面的聖所。

——以弗所書2章21節



閱讀：以弗所書2章19-22節

新

年剛過，依婷和雨珊上完主日學後一起喝珍珠奶茶。

「妳跟新來的朋友相處得怎樣？」雨珊問。

「還好啦。」依婷聳聳肩說。「不知道為什麼，我覺得和靜雯說話有點難，她很安靜，說話的方式和我們有點不同。」

「喔……」雨珊回答。「陳老師為什麼指定妳做她的同伴？」

「我猜可能是因為我們讀同樣的學校吧？」依婷說。「她也是我們籃球隊的隊員。」

「太好了！妳們都喜歡籃球，也許一起練球會更熟悉彼此。」雨珊建議。依婷點點頭。「陳老師說，雖然我們的背景不同，但上帝要我們彼此合一，因為我們都是基督徒，是上帝家裡的人，就像以弗所書2章19節說的。」



禱告

「是啊！」雨珊說：「我們不只是教會的成員，事實上，我們就是教會本身，就像妳、靜雯、和你們的隊友組成籃球隊一樣。」依婷深有同感地點頭。

雨珊繼續說：「我們就像建造教會的磚塊，以弗所書2章21節說：『**整座建築都靠著[耶穌]連接配合，漸漸增長成為在主裡面的聖所。**』爲了合一，我們需要互相幫助、扶持，這樣，我們就可以彼此建造，成為聖所，讓上帝住在我們當中（22節）。」

「雨珊，謝謝妳的提醒。」依婷邊說邊從座位站起來。

「妳要去哪裡？」雨珊問。

「我剛才看到靜雯一個人坐在禮堂外的走廊，等她的爸爸媽媽來接她。我想過去陪她聊聊天。」依婷微笑著說。

想一想

你最近有在教會認識新朋友嗎？你可以做什麼以更了解他，並和他建立關係呢？

祂必再來

金句

世上的國成了我們的主和
祂所立的基督的國，祂要
作王，直到永永遠遠。

——啓示錄11章15節



閱讀：啓示錄11章15-18節

兆

熙很高興能成為學校足球隊的隊長，也對即將帶隊練習的機會感到興奮。

「我有個緊急會議。」教練告訴他：「我不在的時候，你來帶隊訓練。」教練告訴兆熙要訓練的項目和戰術後，就離開了。

兆熙馬上召集所有隊員，解釋練習內容並分配任務。但訓練一開始，大家卻亂成一團！有些人不知道該做什麼，有些人不高興，爭論著如何正確地進行訓練。另一組隊員看教練不在，就坐在樹蔭下休息。

兆熙跑來跑去，大聲喊著指令，試著讓隊員照他的話去練習，但一切都失控了。這時，他聽到一聲尖銳的哨聲——教練回來了！教練嚴厲地提醒大家要有紀律和團隊精神，然後訓練順利進行。每個人都很認真、正確地完成練習。



禱告

那天晚上，兆熙跟姊姊佩琳講到這件事，佩琳笑著說：「教練回來時，你鬆了一口氣，就像聖經裡說耶穌再來一樣。這個世界有時候很混亂，就像今天的訓練一樣，讓人覺得沮喪和無助。但有一天，耶穌會再來，這世界將『成了我們的主和祂所立的基督的國』（啓示錄11章15節）。到時，耶穌會把混亂變得有秩序，就像你的教練回來整頓球隊一樣。」

主耶穌，我好期待祢再來並統管世界，如同祢掌管天國。求祢幫助我遵守祢的教導，並每時每刻尋求祢的帶領。奉主耶穌的名禱告，阿們。

現在，兆熙可以理解教會裡的人為什麼總是在說巴不得耶穌趕快再來——因為那一天，祂會帶來真正的平安和秩序。

想一想

你有沒有因混亂的事感到失望或難過？是什麼事呢？請放心——主耶穌會再來，更正一切錯誤，擦去所有眼淚，並永遠掌管這世界。

抓住我的手！

金句

祂從高處伸手抓住我，
把我從大水中拉上來。

——詩篇18篇16節



閱讀：詩篇18篇16-19節

晚 上宇森和媽媽一起靈修，讀到詩篇18篇：「祂從高處伸手抓住我，把我從大水中拉上來。(16節)」他興奮地大聲說：「媽媽，這就是我今天早上的感覺！我差一點就淹死了！」

那天早上，宇森在游泳池的淺水區趴在滑水板上練習踢水，他的哥哥傑森在深水區上游泳課，媽媽坐在附近看著他們。

宇森看哥哥的課程快結束了，決定要「游泳」過去找哥哥。他扶著泳池的邊緣、沿著牆壁往前滑行，然後有人擋在他前面，碰到他攀附在泳池邊緣的手，使得滑水板滑走了！宇森試著找回平衡，卻發現自己在往下沉。

「我本來想我可以用腳撐一下泳池底部，再往上蹬去抓住泳池邊，可是我看到牆上有個牌子寫著2.3公尺……。」宇森皺著眉回想著。

禱告

「我真的嚇壞了！媽，可是就在那時，我聽到有人喊：『抓住我的手！』然後我就被拉出水面了！」

媽媽緊緊抱住宇森，說：「感謝主！救生員有保持警覺，即時看到你。」她說：「大衛王在寫詩篇18篇的時候，一定和你有同感。他知道自己已無路可逃，周圍都是想要取他性命的敵人，但是上帝始終看守他、拯救他。」

「對！」宇森眼睛發亮。「就像救生員！」

主啊，請幫助我，就算遇到緊急又可怕的事情，也能信靠祢。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

你有沒有曾經覺得自己在一個困難裡，彷彿快要「淹死」了？如果現在你也有這種感覺，把它告訴上帝，並相信祂一定會來救你。

耶穌喜愛世上小孩

金句

於是耶穌把小孩子抱起來，
為他們拵手祝福。

——馬可福音10章16節



閱讀：馬可福音10章
13-16節

「我

也要玩接球！」三歲的芽芽高興地跳著說。

「不要！妳太慢了！我們今天要和大哥哥、大姊姊玩，妳不能參加啦！」八歲的雙胞胎哥哥峻佑和峻安說。芽芽聽了哥哥們的話，眼眶立刻紅了起來。

峻佑和峻安跟朋友玩了幾輪接球以後，猛然坐在地上喘氣，這時他們看到一個熟悉的身影大步地走過來。

「怡萱姊姊！」他們跑向十五歲的表姊，她答應今天要帶他們去吃冰淇淋。她面帶微笑地走過來，但是不像平常那麼開心。「我看到芽芽悶悶不樂地坐在溜滑梯旁，她不能一起玩嗎？」

「她還小，動作慢。」峻安解釋。「而且我們已經答應朋友一起玩了。」峻佑補充說。

禱告

怡萱輕聲笑：「我八歲的時候你們才一歲，剛學會走路，我還是很喜歡跟你們玩呢！」

峻安嘟起嘴巴說：「妹妹還小，跟她玩會一直卡卡的，不好玩嘛……」

「這讓我想起耶穌的門徒不讓小孩子靠近耶穌。」怡萱說：「他們覺得小孩子不如大人重要，不過耶穌雖然很忙，祂還是『把小孩子抱起來，為他們按手祝福』（馬可福音10章16節）。耶穌願意花時間在小孩身上。我們是不是也可以學祂呢？」

峻佑想了一下，點頭說：「好的，怡萱姊姊，我們懂了。我們現在就去找芽芽一起玩。」

「你們真貼心。待會我們一起去吃冰淇淋吧！」怡萱笑著說。

想一想

你身邊有沒有需要關心的小朋友呢？你可以做些什麼，讓他們感受到上帝的愛？（比如陪他們一起玩、送他們可愛的貼紙或分享小點心）

感謝和平安

金句

應當毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴上帝。

——腓立比書4章6節



閱讀：腓立比書4章4-7節

子

軒和宇軒非常興奮，因為他們全家要去澳洲玩，而且爸媽答應讓他們計畫其中一天的行程，不過他們一直無法做最後的決定。

子軒想去看瑪格麗特河巧克力工廠，宇軒想去珀斯附近的野生動物園看袋鼠和樹袋熊，可是這兩個地方相隔好幾百公里！

「我們沒辦法兩個地方都去。」子軒無奈地說。「我們的時間不夠。」宇軒點點頭。「可是我們也不能只去一個地方，這樣那天剩下的時間就太浪費了。」

「那我們來跟上帝討論看看吧。」那天晚上，全家一起靈修時，爸爸禱告說：「天父，謝謝祢供應我們，使我們可以出國旅行。感謝祢讓子軒和宇軒很熱心、也很努力地計畫行程。求祢賜智慧給他們，讓他們能做出最好的安排。奉主耶穌的名禱告，阿們。」



禱告

雙胞胎後來在討論時，氣氛變得不一樣了。他們比較不擔心要去哪裡、做什麼，而是更專注於最重要的——全家人在一起的時光。最後，他們決定開長途車去瑪格麗特河巧克力工廠的路上，注意看看沿途的有袋動物。

「原來這就是聖經說的意思啊！」子軒想一想。「『應當毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴上帝。』（腓立比書4章6節）」

「爸爸就是這樣做。」子軒說，接著唸7節：「『上帝所賜超過人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心思意念』。我們回想上帝給我們的祝福，也不再為這些事情焦慮不安了。」

想一想

現在有沒有什麼事情讓你感到焦慮或擔心？先告訴上帝你要向祂感恩的事，然後再請求祂幫助你面對你心裡的難題。

衝動的決定

金句

因為你們不信我……所以
你們必不得領這會眾進入
我賜給他們的地。

——民數記20章12節



閱讀：民數記20章1-12節

天傍晚，博文和宇澤在公園裡騎腳踏車。

博文興奮地對宇澤說：「我們來比賽，看誰騎得比較快！」

宇澤提醒他：「好啊！但是前面有彎道，我們都要小心，避免撞到行人喔。」

博文太想贏了，覺得不用放慢速度，反而愈騎愈快。結果一轉彎，他失去平衡，撞上小樹，手腳擦傷，衣服也髒了一大片。

媽媽帶他去診所消毒時，博文難過地想：「早知道我就聽宇澤的話，不要衝動，就不會變成這樣了。」這次的摔車讓他明白：急著做決定，反而容易讓自己受傷；願意聽提醒，才是真正的聰明。



禱告

聖經裡的摩西，也曾因衝動而付出很大的代價。那時，以色列人在尋的曠野沒有水喝，就「聚集攻擊摩西和亞倫」（民數記20章2節）。上帝吩咐這位疲憊的領導人開口命令磐石，它就會「流出水來」（8節），但是摩西卻沒有完全遵照上帝的指示，他「用杖擊打磐石兩次」（11節）。雖然水真的流出來，上帝卻說：「因為你們不信我……所以你們必不得領這會眾進入我賜給他們的地」（12節）。

當我們衝動行事，就需要承擔後果。箴言19章2節告訴我們：「一個人沒有知識是不好的，腳步匆忙的，難免失足」。但願我們每天在做選擇和決定的時候，都先安靜下來，禱告尋求上帝的智慧，也願意聽從別人的提醒。

想一想

你曾經衝動地做出讓你後悔的決定嗎？如果當時能停下來禱告或聽別人的提醒，結果會怎樣呢？為什麼先尋求上帝的智慧非常重要？

和睦共處

金句

看哪！弟兄和睦共處，
是甚麼的善，甚麼的美。

——詩篇133篇1節



閱讀：詩篇133篇

上

完音樂課，梓涵一邊坐上媽媽的車，一邊興奮地說：
「我今天好開心！」

她接著分享：「今天我和陳老師的其他學生一起上課。以前都是一對一練習，今天老師要我們合奏，我們從來沒有和別人一起演奏過呢！」

梓涵滔滔不絕地說。「老師先給我們每個人一張樂譜，要我們先練習自己的部分，之後再一起演奏。結果大家的聲音合起來好好聽！我的鼓聲配上別人的樂器，真的超棒的！」

媽媽微笑著說：「我真的替你開心，梓涵。你們四個人以前一定都喜歡演奏自己的部分，但是今天你們學到了一件很重要的事——跟別人合奏，會讓音樂更好聽。」

媽媽繼續說：「其實啊，這就是我為什麼喜歡星期天去教會。」



禱告

「什麼意思呢？」梓涵眨眨眼，看起來有點困惑。

「上帝把我們每個人都創造得不一樣。」媽媽解釋說。「我們長得不一樣、說話的聲音不一樣、個性、生活方式也不一樣。可是當大家都愛耶穌，跟隨祂，我們就成為一家人。」

「就像妳跟新朋友一起演奏，雖然每件樂器都不一樣，但合在一起就變得更美。上帝的兒女也能用不同的恩賜彼此配搭，讓世界更美好。難怪詩篇133篇1節，詩人說：『弟兄和睦共處，是多麼的善，多麼的美！』」

上帝，感謝祢讓我有
一個教會大家庭，教導
我欣賞和我不一樣
的人，並且和他們和睦
共處。奉主耶穌的名禱
告，阿們。



想一想

在你的教會，你有沒有覺得某個人很難相處？
求上帝幫助你看見並欣賞他們獨特的能力和恩賜。

生命活水

金句

人若渴了，
可以到我這裡來喝！
——約翰福音7章37節



閱讀：約翰福音7章37-39節

俊

希在讀一本科學雜誌的時候，困惑地說：「地球的水很多，為什麼太空人還要在外太空找水啊？」

「因為他們在找地球以外的水。」媽媽回答。「水是生命的源頭，所有形式的生命都需要水。沒有水的話，所有的生物早晚都會死亡。如果我們在外太空發現水，那個地方就可能有生物存在。」

俊希思考著，說：「難怪我昨天也在聖經讀到關於水，在約翰福音7章37節，耶穌說：『人若渴了，可以到我這裡來喝！』祂說的水跟我們喝的水一樣嗎？」

「遠不止這些。」媽媽說。「還記得耶穌在井邊對撒瑪利亞婦人說的話嗎？『人若喝我所賜的水，就永遠不渴。我所賜的水要在他裡面成為湧流的泉源，直湧到永生。』」（4章14節）

禱告

「耶穌本身就是活水，當我們接受祂進入我們的生命，祂的靈就住在我們裡面，而且一直湧流如同江河，聖靈就像水一樣，可以使我們生長、結果子、並且長大成為上帝原本創造我們的樣式。」

「聖靈也在所有的環境中幫助我們，引導我們做決定，基督徒不能沒有聖靈，就像生物不能沒有水。」

「真的是這樣！」俊希看著他的雜誌點點頭。「水可以指引人類尋找外太空的生物，我們的活水耶穌則是在地上指引我們，並且應許我們得到永遠的生命。」

想一想

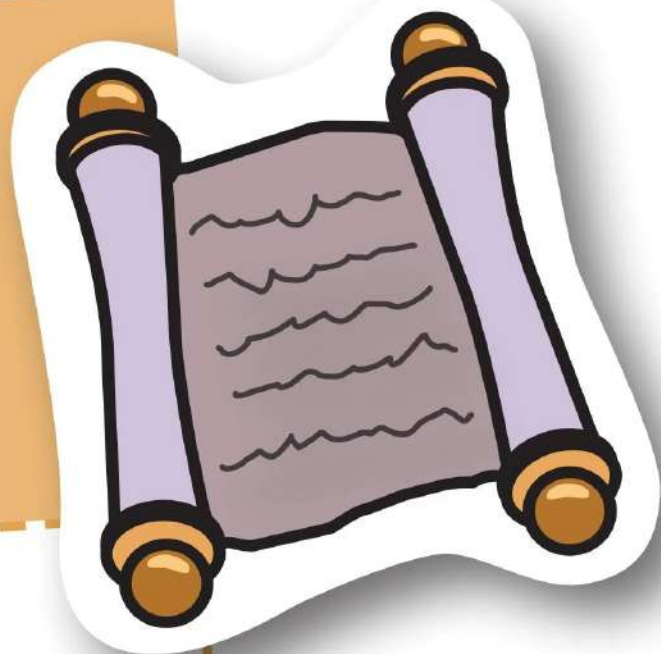
你已經接受耶穌成為你的活水嗎？如果有，感謝上帝賜給你耶穌和聖靈；如果還沒有，你願意接受耶穌住在你的心裡嗎？可以請父母或老師和你一起禱告。

守護真理

金句

你們要提防那些離間你們、絆倒你們、使你們違反你們所學的教義的人。

——羅馬書16章17節



閱讀：羅馬書16章17-19節

亞

撒那休斯（Athanasius）是第4世紀的一位主教，住在一個叫亞歷山卓亞（Alexandria）的城市。

當時，雖然聖經上說耶穌是上帝，可是有的人不同意，其中包括另一位主教亞瑞斯（Arius）。

亞瑞斯是一位很聰明的老師，他把自己的教導寫成好聽又好記的歌曲。可是，他說的內容是錯的。亞瑞斯認為耶穌不是上帝，而只是天父在創造宇宙萬物之前創造的，一個很特別的人。

亞瑞斯的說法很快傳遍教會，大家開始有不同的意見。許多人覺得他的說法聽起來很有道理，但其實跟聖經說的不一樣。

亞撒那休斯認為，亞瑞斯的說法不但是錯誤的、而且很危險，必須被更正。如果耶穌只是受造物，不是完全的上帝，祂

禱告

怎麼能拯救人類脫離罪惡？如果大家相信亞瑞斯的說法，那麼他們信的是一位沒有能力的耶穌，不是聖經所說的耶穌。

所以，**亞撒那休斯勇敢地反對亞瑞斯的錯誤教導，因為他知道，我們所相信的教導會影響我們與上帝的關係。**他記得保羅在羅馬書16章17節所教導的：「你們要提防那些離間你們、絆倒你們、使你們違反你們所學的教義的人。」

亞撒那休斯因為堅持真理，受了很多苦，有好幾次失去工作，甚至被趕出他的國家，但是他從不放棄，繼續為教會和真理站立。

最後，在康斯坦丁堡（今天的伊斯坦堡）舉行的一次大型會議中，亞瑞斯的錯誤教導被正式否決。

想一想

讀聖經可以幫助我們分辨正確和錯誤的教導，你有沒有曾經讀到或聽到不符合聖經關於耶穌的說法？你可以和你的父母、主日學老師，或牧師討論。

祂聽見了嗎？

金句

願祢的國降臨，願祢的旨意成
就在地上，如同在天上一樣。

——馬太福音6章10節



閱讀：馬太福音6章8-13節

嗶

嗶嗶！裁判吹了最後的哨音，宣佈這場足球賽結束。子豪跟贏球的對手握手以後，把他的守門員手套扔到球場。

「我實在太糟糕了！」他哀叫著說。「我應該很容易就可以擋住那三球，我們應該贏的。」爸爸在觀眾台上看了整場比賽，走下來安慰他，說：「子豪，我知道輸球不好受，可是你已經盡力了。」

「昨天晚上我禱告求上帝幫助我們今天的比賽可以贏，祂聽見了嗎？」

「我確定祂聽見了。」爸爸回答說。「事實上，馬太福音6章8節說，你還沒求上帝以前祂就知道你需要什麼了。你還記得接下來第9-13節耶穌說了什麼嗎？」

「當然記得！我們常常用來禱告。」子豪說：「一開始是『我們在天上的父……』」

禱告

「對。」爸爸解釋說：「當我們禱告的時候，我們是向天父禱告，而天父是愛我們的，並能完全掌控所有的情況。」

子豪說：「主恩老師也有跟我們解釋這節經文。他說，我們應該學習禱告的時候願上帝的旨意成就在地上（10節）。」

「這樣就對了！」爸爸鼓勵他說。「我們要相信，**天父總是為我們安排最好的，就算事情不是照我們的意思發生。**所以我們禱告願祂的旨意成就，而不是只想讓自己的願望實現。」

「好吧！爸爸。」子豪說，感覺比較平靜。「今晚可以和我一起禱告嗎？我還是有點失望，但是我想學習相信上帝的愛，也相信祂的安排都是好的。」

「當然好！」爸爸高興地回答。

想一想

你今天可以為誰或什麼事情禱告呢？把這些人和事交給天父吧，相信上帝的回應都是對我們最好的。

天父，當我為自己的需要禱告時，求祢幫助我學習相信祢的安排是最好的。即使我現在還不明白，也願意接受。奉主耶穌的名禱告，阿們。

守約的上帝

金句

我要……堅立我的約，成為永遠的約，使我作你和你的後裔的上帝。

——創世記17章7節

閱讀：創世記17章1-8節



「不公平！」忠翰氣呼呼地說：「哥哥說再過半小時後要讓我玩任天堂Switch，可是過了一個小時，還是霸占著不給我玩！」

「忠翔，你有跟弟弟說好要輪流嗎？」媽媽問。「有的話，你要說到做到喔！」

「再兩分鐘，我把這局玩完！」忠翔大聲說，一邊專注地玩。

但是媽媽很堅持，「不行，忠翔。」媽媽認真地說。「你先暫停一下，把Switch交給忠翰，好嗎？」

忠翔雖然不太情願，但還是把遊戲機交給弟弟。忠翰接過去，然後低聲嘀咕說：「你說話從來不算話！」

忠翔生氣地反駁說：「你就說話算話嗎？」



禱告

媽媽微笑地看著他們說：「孩子們，我們都是罪人，沒辦法每次都說到做到。可是你們知道嗎？有一位能夠永遠說到做到，你們知道是誰嗎？」

「那一定是上帝。」忠翔低聲說。

媽媽點點頭：「上帝跟我們立約，就算這個約看起來很不可能，祂還是會持守諾言。在創世記17章7節，上帝答應亞伯拉罕，這個約會一直延續到他的後代。當時亞伯拉罕還沒有孩子，但上帝應許他會成為『多國的父』（4節）。後來，上帝真的給了他兒子，雖然他和妻子都很老，好像不可能生孩子。」

「雖然有時候我們會讓彼此失望，但是上帝從來不讓我們失望。祂永遠信守祂的諾言，祂說話一定算話——百分之百、永永遠遠。」

想一想

你什麼時候說話不算話？你曾經懷疑上帝的話嗎？知道上帝永遠信守諾言會幫助你更多信靠祂嗎？

不要過度

金句

你找到蜂蜜，吃夠就好了；
免得吃得過飽，就嘔吐出來。

——箴言25章16節

閱讀：箴言25章6-17節



你

知道嗎？科學家發現倭黑猩猩（bonobos）有時候會做出一些看似無害，但是卻可能傷害自己的行為。

比方說，牠們經常幫自己和同伴梳毛，這樣不但能清理毛髮，也能讓彼此感到安心、讓關係更好。但是，在動物園裡，有些猩猩會「過度梳毛」，把毛都拔掉。雖然這樣可以減輕被關起來的壓力，可是如果牠們一直不停這樣做，毛拔掉太多，就不會再長回來了。

其實，我們有時候也會這樣。爲了減壓或交朋友，我們可能一直打遊戲、一直運動或拼命讀書。如果做得太過頭，就可能傷害身體，甚至造成慢性損傷或上癮。

再舉一個例子，用功讀書很重要，但是如果每次大小考試都逼自己一定要第一名，壓力太大，就可能犧牲親近上帝、陪伴家人、朋友，或休息的時間。有時候，我們甚至可能因爲太好勝，而不小心傷害朋友。



禱告

聖經裡，所羅門王也提醒我們：人有可能因為沉迷在「好事」裡，而讓自己受傷。他說：

「你找到蜂蜜，吃夠就好了；免得吃得過多，就嘔吐出來」（箴言25章16節）。這是人生的智慧：當我們學會避免過度，就能避免傷害自己或別人。

你可能是打遊戲的高手、頂尖的運動員、或是學校的資優生，但如果你太沉迷在其中，甚至犧牲了你與上帝、與人的關係，那你就是在傷害自己。

學會避免過度，凡事做到剛剛好，就是智慧的表現。

主啊，祢賞賜了許多美好的事物給我享受，求祢給我智慧和節制，不要因為做得太過頭，而讓自己或別人受傷。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

有哪些你每天都會做的事情，可能會影響你花時間親近上帝？

拉撒路物種

金句

耶穌說：「我不是對你說過：
『如果你信，就必定看見上帝的榮耀嗎？』」
——約翰福音11章40節



閱讀：約翰福音11章38-44節

小

琪站在哥哥沛宇後面，看著他正在讀的雜誌，標題寫著：《我是一隻神奇的拉撒路物種》，下面是一隻看起來像古代的大魚。

「哥哥，那是什麼？」小琪問。「那是腔棘魚（coelacanth）。」沛宇回答。

「腔棘……，我是問你拉撒路物種是什麼？我在聖經裡好像聽過『拉撒路』這個名字！」

「喔，對。」沛宇說。「耶穌有一個朋友叫拉撒路，他生病死了，但是耶穌使他復活。所以『拉撒路物種』指的是，原本被認為已經絕種，後來又被發現還有活著的動物或植物。腔棘魚本來被認為絕種，但是在1938年被找到活的。」

小琪一臉困惑。「你是說耶穌讓腔什麼魚復活嗎？」

「不是啦！」沛宇笑著把手上的雜誌合起來。

禱告

「先別管那條魚，把我的聖經拿給我，好嗎？」沛宇翻到約翰福音11章，唸出拉撒路死了4天以後，耶穌到他的墳墓呼叫他說：「拉撒路！出來！」拉撒路就走出來，在墳墓外面的人都看到了。

主啊，感謝祢賜給我
新生命，使我能永遠
和祢在一起。奉主耶
穌的名禱告，阿們。

「耶穌讓拉撒路從死裡復活，證明祂有能力能勝過死亡。」沛宇繼續解釋說：「這也證明耶穌就是『復活和生命』（25節），當祂為我們的罪而死，祂就打敗了死亡。**就像耶穌給拉撒路新的生命，祂也給所有相信祂的人新的生命，使我們與上帝和好。**」

「我懂了！」小琪眼睛一亮。「那些相信耶穌的人就是拉撒路物種！」

沛宇笑著說：「不是啦！不過，相信耶穌的人真的會得到新的生命！」

想一想

耶穌從死裡復活，證明祂已勝過死亡。因信耶穌，你已經有了新生命，你每天要怎樣活出這個新生命呢？

好心情

金句

求祢使我們早晨飽嘗祢的
慈愛，好使我們一生一世
歡呼喜樂。

——詩篇90篇14節



閱讀：詩篇90篇13-17節

小

妍把電話掛斷後，嘆了一口氣。「妳還好嗎？發生了什麼事？」媽媽關心地問。

「問題就是什麼事都沒發生。」小妍哀怨地說。「就連看了TikTok，我心情也沒變好。」

「妳覺得心裡空空的、悶悶的嗎？」媽媽同情地說。「媽媽，妳怎麼知道？」小妍驚訝地問。

「因為有時候我也有同樣的感覺。」媽媽回答。「有時候我看搞笑影片，當時覺得很好笑、很有趣，但過一會兒，心裡還是空空的。」

「可是，媽媽在家裡和教會都有好多事情要做，妳怎麼會有這種感覺呢？」

「事情做很多，看起來很忙、很充實，但心裡不一定真的開心。」媽媽分享她的感受。「就算偶爾有好心情，它也很快就消失了。」

禱告

「怎樣才能一直保持好心情呢？」小妍不解地問。

「我發現，**只有天父的愛能真正填滿我的心，讓我感到喜樂和滿足**。這種好心情，才是最持久的。」媽媽說。「有時候我坐在窗邊看著外面，開始禱告時，就會想到好多上帝的祝福，心裡也會忍不住感謝祂——比如我們的家、還有我在教會的服事。摩西也懂得這一點喔！在詩篇90篇，他寫下：『求祢使我們早晨飽嘗祢的慈愛，好使我們一生一世歡呼喜樂。』」

「我一直想趕走心裡那個空空、怪怪的感覺。」小妍皺著眉說。「媽媽……我想，我可以先停下來，把我的感受告訴上帝。」

媽媽微笑著說：「嗯，天父的愛能填滿我們的心。我們一起禱告好嗎？」

想一想

你是否有時候感到心裡空空的，好像缺少了什麼？這時候你怎麼做呢？下次你可以用詩篇90篇14節來禱告，或者跟家人分享你的心情。

骯髒的瓶子

金句

進到口裡的不能使人污穢，
只有從口裡出來的，
才能使人污穢。

——馬太福音15章11節

閱讀：馬太福音15章10-11、
17-20節



「媽，妳有看到我的水瓶嗎？」

「有啊，維翔。」媽媽回答。「前天你洗好以後，把它放在廚房的桌子上了。」

「太好了！」維翔鬆了一口氣。「明天我跟青少年團契去拜訪安養院的時候要用。」

「我很高興你最後答應要去，是什麼讓你改變主意？」媽媽問。

「是因為這個水瓶。」維翔一邊說，一邊伸手把水瓶拿起來。「我以前從來沒洗過它，因為它看起來很新、很好，而且我一直只裝白開水，所以以為裡面一定很乾淨。」

「後來，上星期紹名牧師講到馬太福音15章11節：『進到口裡的不能使人污穢，只有從口裡出來的，才能使人污穢。』」



禱告

那時候我正在喝水，發現水瓶裡黏黏的，還有一股怪味。」

他做了個噁心的表情，然後繼續說：「紹名牧師解釋說，耶穌責備法利賽人，因為他們只在乎外表，卻不注重自己的內心。」

「我的水瓶外表看起來很好，但是裡面完全不是這樣。只參加聚會而不關心別人也是一樣——只是外表好看而已。所以我想去安養院，學習關心長輩，還有把歡笑帶給他們。」

「你能這樣想，真是長大了，維翔。」媽媽微笑著對他說。「我為你感到驕傲。」

「謝謝媽媽。」維翔害羞又開心地笑了。

天父啊，求祢潔淨我的話語、行為和思想，給我一顆憐憫、善良的心，使我能關心別人，就像祢的兒子耶穌關心我一樣。奉主耶穌的名禱告，阿們。

想一想

你教會的少年團契去過哪些地方探訪或辦活動嗎？（例如育幼院或安養院）如果有，你參加的心得是什麼？如果沒有，下次你想參加嗎？

獨特的香氣

金句

對於滅亡的人，這是死亡的氣味叫人死；對於得救的人，這卻是生命的香氣使人活。

——哥林多後書2章16節



閱讀：哥林多後書2章14-16節

每次瑞哲參加家庭聚餐，爺爺總會準備一些特別的東西。有一次，大家吃完晚飯後，他叫瑞哲的叔叔搬一張摺疊桌到院子，上面鋪一些報紙。然後，他在廚房翻箱倒櫃，找到一副厚手套和一把刀，眼睛閃閃發亮地走出來。

當他把一個大籃子拖到院子，一陣獨特的味道飄進客廳，大家馬上就知道：爺爺又去逛榴槤攤子了！

全家人立刻散開，有的衝去撬開榴槤多刺的外殼，迫不及待想嚐一口果肉；有的則快速躲到客廳，捏著鼻子把門關起來。很明顯地，榴槤的味道對有的人是香味，對有的人則是無法忍受的臭味。

爺爺看到大家的反應哈哈大笑。他轉向瑞哲說：「你知道嗎？這讓我想到，當我跟別人說到耶穌的福音，他們的反應也非常不一樣。」



禱告

「怎麼說呢？爺爺。」瑞哲問。

「我們就是基督的香氣。」爺爺解釋說。「**當我們跟別人傳福音的時候，就像把基督的香氣帶給他們。你可以從他們的反應看出來，有的人覺得很好聞，有的人覺得很難聞。**

對拒絕耶穌的人來說，基督的香氣是死亡的氣味；對那些接受耶穌的人來說，那是「生命的香氣」（哥林多後書2章16節）。人們的反應是根據他們心裡的狀態：心裡謙卑的人就歡喜接受，心裡遠離上帝的人就會拒絕祂。」

當瑞哲還在消化爺爺說的話，爺爺露出燦爛的笑容，拉著他往院子去，一邊說：「走，我們一起去大吃一頓！」



想一想

這一週你可以跟誰分享耶穌？為他禱告，求主預備他的心，使他能接受你即將帶給他的基督香氣。

有恩典的上帝

金句

但是，主啊！祢是有憐憫有恩典的上帝，祢不輕易發怒，並且有極大的慈愛和信實。

——詩篇86篇15節



閱讀：詩篇86篇11-17節

「以

芯，妳剛才是不是把子婷的絨毛玩具丟在院子的泥巴地上？」媽媽問。「沒……沒有……。」以芯說謊。

「她有！」子婷生氣地大吼。「我看到她拿我的狗狗！」以芯脫口而出：「我不是故意的！」

「以芯。」媽媽蹲下來，看著她說。「妳可以把事情完整地告訴媽媽，不用擔心，我會聽妳說的。」

以芯的眼眶泛著淚水，「好難啊！媽媽。」她哭叫著說。「我想努力做對的事情，不說謊，可是我怕被罵。我再也不要努力做對的事了！好累！」

媽媽溫柔地摟住以芯的肩膀。「我知道，持續做耶穌喜歡的事情真的不容易。有時候我們也會失敗。」

以芯驚訝地抬起頭問：「媽媽也會失敗嗎？」

禱告

媽媽笑著說：「嗯，媽媽也還在學習。比方說，我有時候還是會忍不住發脾氣。可是當我失敗時，我就會想到詩篇86篇15節：

『但是，主啊！祢是有憐憫有恩典的上帝，祢不輕易發怒，並且有極大的慈愛和信實。』」

媽媽接著說：「這節經文讓我覺得，好像天父把我抱在懷中，提醒我說：『我愛妳，不要放棄！』以忒，上帝有憐憫也有恩典，祂會原諒我們犯的錯，也會幫助我們做祂喜悅的事。」

以忒把眼淚擦掉，說：「謝謝媽媽。」然後，她歉疚地看著子婷，小聲對她說：「對不起，我把狗狗弄髒了，我可以幫妳把它洗乾淨再還給妳嗎？」

媽媽把兩個孩子一起摟進懷裡。「讓我們繼續忠心跟隨上帝，好嗎？」

想一想

生活中有哪些地方是你很想討上帝的喜悅，卻一直做不到呢？要記得，祂是滿有恩典與憐憫的上帝，求祂幫助你繼續依靠祂，不要放棄。



Our Daily Bread
Ministries®

許多人幫助靈命日糧事工將改變生命的聖經智慧帶給他人，即使
是小額奉獻，也能聚沙成塔。我們並沒有任何機構或宗派提供基
金或資助。

G5475