



台北和平基督長老教會

【彼此扶持，傳揚福音 2.0】

主日禮拜程序暨聖禮典程序

主日禮拜週報
2026年6月14日
NO. 2217

第一堂禮拜 講道：邱淑貞牧師
司會：陳錦慧長老
司琴：趙守約弟兄

第二堂禮拜 講道：邱淑貞牧師
司會：潘瓊琬長老
司琴：林純純執事
領詩：陳子苙執事

同心歌頌
序樂
宣召
聖詩
信仰告白
祈禱
啟應
獻詩
聖經
講道
回應
恭守聖餐
奉報交誼
祝福差遣
祝禱
阿們
頌樂

第一堂
第二堂
第一堂
第二堂
第一堂
第二堂
第一堂
第二堂
第一堂
第二堂
第一堂
第二堂
第二堂

預備心敬拜上帝
安靜等候神
Deep River 深河

(華) 新聖詩 第 301 首 「萬民讚美耶穌聖名」
(台) 新聖詩 第 301 首 「萬人謳唵耶穌尊名」
尼西亞信經

新聖詩 啟應文 57 約翰 15
美哉主耶穌

On This Rock We Stand 立在堅固的磐石上
約翰福音 15：1-8
連結在基督裡

(華) 新聖詩 第 484 首 「創造天上繁星之主」
(台) 新聖詩 第 484 首 「創造宇宙星辰上帝」
(華) 新聖詩 第 355 首 「我們聚集恩典桌前」
(台) 新聖詩 第 355 首 「阮今聚集及主坐」
新聖詩 第 382 首 第 1、5 節

(華) 新聖詩 第 398 首 「願我救主耶穌基督」
(台) 新聖詩 第 398 首 「願咱救主耶穌基督」

African Alleluia 非洲哈利路亞

會司
撒母耳樂團
會司
會司
會司
黃真又弟兄樂團
撒母耳樂團
邱淑貞牧師
會
蔡維倫牧師
會司
會
邱淑貞牧師
會司
撒母耳樂團

第三堂禮拜 講道：邱淑貞牧師
司會：趙國光長老

司琴：林郁婷姊妹
領詩：王暉丞兄弟
會司：王會司
會司：王會司
會司：王會司
會司：王會司
邱淑貞牧師
會司：蔡維倫牧師
會司：邱淑貞牧師

尼西亞信經

新聖詩 第 382 首 第 1、5 節
約翰福音 15：1-8
連結在基督裡

住在祢裡面
(華) 新聖詩 第 355 首 「我們聚集恩典桌前」

敬拜讚美
信仰告白
歡迎禮告
守望禱告
奉獻委身
聖道信息
證信詩歌
回應聖餐
祝禱頌

「當稱謝進入祂的門，當讚美進入祂的院；當感謝祂，稱頌祂的名。」

- 詩篇 100 篇 4 節

【講道大綱】

前言：真假葡萄樹？

新舊約中的葡萄樹

- 失敗的以色列民
- 提供生命養分的真葡萄樹

剪去或修剪枝子的園主

- 嚴厲公義的園主
- 充滿愛憐的園主

葡萄樹與枝子的關係

「你中有我，我中有你」的生命共同體

結語：基督的邀請——與他連結，結出生命的果實

【金句】

「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」。(約 15：4)

【默想與實踐】

1. 請思想，信主這些年來，我跟耶穌基督之間是什麼樣的關係？持續相交？經常中斷？我常感受從祂而來的平安嗎？我願意更親近耶穌，因而結出信仰的成熟果子嗎？
2. 為自己的信仰作一個反省與認罪的禱告，願上帝重新塑造我們，使我們更像耶穌，凡所思所想，所作所為都能為主和信仰的良知負責。

【本週樂活讀經進度】

日期	6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)	6/19(五)
進度	帖撒羅尼迦前書 第 5 章	帖撒羅尼迦後書 第 1 章	帖撒羅尼迦後書 第 2 章	帖撒羅尼迦後書 第 3 章	提摩太前書 第 1 章

【重要事工消息】

教會消息

一. 8/9 洗禮、轉籍-洗禮學道班

預備受洗、轉籍的弟兄姊妹，請預備心，逕向辦公室駱美月主任幹事報名。

洗禮學道班：7/4、11、18、25 (六) 19:30-21:00，於 6F01 教室上課

繳交見證稿：7/17 (五) 之前 (需要協助者，請洽辦公室)

小會問道理：8/2 (日) 13:30，6F03 教室

洗禮和聖餐：8/9 (日) 10:00，3F 禮拜堂

二. 宣道部消息

(一) 一樓大廳宣教園地已改版換新，請前往觀看關懷傳道人及宣道各項事工。

(二) 7/17-23 泰國小桂河義診短宣隊報告：

1. 「送一杯涼水到小桂河」泰銖銅板募集，邀請會友將旅遊剩下泰國硬幣或紙鈔(100 元面額以下)請奉獻給短宣隊，用於義診時購買乾淨飲用水之用。請於主日將「小額」泰銖投入於一樓的奉獻紙箱或直接交給月蓮長老。

2. 青年和輔導至各團契小組小額募款及分享，目的為訓練青年體驗在宣教中如何分享需要、團隊合作與信心生活。會友小額捐款請以 1,000 元為上限，歡迎各團契小組主動聯繫凱倫牧師或月蓮長老做進一步安排。

3. 上述兩類小額奉獻將不會開立奉獻收據。

三. 兒青部消息

「和平雙語夏令營」活動日期 8/18-8/22，招募隊輔和同工 (有同工訓練，對孩子有耐心者佳) 報名請洽美月主任或凱倫牧師。

四. 2026 第二次牧羊人會議

時間：6/27 (六) 15:00-17:00

地點：7F03 教室

議題：年度預算規畫辦法，小組近期活動與互助行動分享。

報名：請各牧羊人 (小組長) 於 6/21 (日) 前完成報名，以便預備。

五. 近期活動消息

1. 主日下午桌球趴

為增進弟兄姊妹間以球會友的交流，自上主日(6/7)起，每主日 13:40 - 16:00，在 B2 開設五桌(含一桌發球機)，將試辦兩個月至 7 月底。邀請兄姊一同參與，讓教會有更多溫暖、歡樂與彼此連結的好時光。

2.社區學苑-縫紉班消息

縫紉班舉行成果展和義賣活動，歡迎弟兄姊妹邀請親朋好友共同蒞臨現場參觀與購買！此次義賣所得將全數捐給教會宣道基金，來幫助需要協助的朋友或單位。

日期：6/28(日) 8:00-14:00

地點：教會 1 樓大廳

六.教會及牧者動態

1. 本週五(6/19)適逢端午節假日，教會放假一天，場地暫停開放，敬請注意。
2. 維倫牧師將於 6/15-23 請休假，與家人前往美國田納西州，參加女兒沛琳與 Sam Sherrill 於 6/20(六)的婚禮，求主祝福這對新人。這期間將由博文牧師代理。

七.台灣聖經公會—2026 年聖經詮釋講座

講員：葉約翰牧師

講題：「當歡欣感謝，敬拜耶和華」—從聖經看禮拜的真義與原則

講座場次(免費參加)

台中場 (台中浸信會)：8/1 (六) 13:00-16:00 (報名截止日：7/15)

台北場 (台北和平長老教會)：8/8 (六) 9:00-12:00

(報名截止日：7/29) 僅台北場有線上直播

報名詳情請掃描 QR Code。



代禱事項

1. 為肢體

- (1)請為家中有青少年的父母代禱，雖在教養和培育兒女的過程時有艱辛，求主加添愛心、耐心和智慧，和兒女一同成長。
- (2)請為面對畢業後尋求未來方向(繼續深造或工作)的青年代禱，懇求上帝親自帶領前面道路，幫助他們親嘗上主的保守與帶領。
- (3)請為信心軟弱、信仰冷淡的兄姊禱告，聖靈親自觸摸，讓冷淡的信心、受傷的心志再次復活。

2. 為世界

- (1)中東衝突造成燃料和肥料價格上升，加上聖嬰現象使得氣溫升高，導致澳洲小麥減產 1/4，另外全球稻米供應恐將下滑，糧食價格提高將使家庭開支加重。求主憐憫，以智慧光照掌權者的良知，指引他們的決策導向真誠，尋求公正與持久的和平。
- (2)6/8 菲律賓民答那峨島外海發生強震，造成數十人死、數百人傷、建築物倒塌和基礎建設受損，求主看顧醫療和重建工作順利，安慰驚惶的人。

3. 為台灣

- (1)近日受氣候因素影響，為缺水的南台灣帶來雨水，感謝主。但豪大雨也使得南部山區幾個地區停班停課。求主憐憫，保守我們的土地和人民同享平安。
- (2)阿里山林業鐵路推展國際合作，近日與名列聯合國教科文組織世界遺產的瑞士雷蒂亞鐵路 (Rhätische Bahn, RhB) 締結為姊妹鐵道，兩條鐵道在設計上，展現跨越國界的工程智慧。感謝主賜給先人工藝和毅力，留下美好文化遺產。

4. 為教會

- (1)6/13(六)已舉辦牧長執同工分享會，請為分享會平安完成，及有豐盛收穫獻上感恩，感謝上主藉這次行程裝備主的工人，使牧長執們在領導、牧養、關懷、教導和福音事工上更加成熟，能按著主所託付的責任忠心服事。
- (2)本主日(6/14)下午召開小會，懇求上主賜下謙卑與合一的靈，使參會者能以愛心彼此尊重，以真理彼此勉勵，讓小會所作的決議能成為教會的祝福，促進教會的成長與復興，建立基督的身體，使福音廣傳，榮耀主的聖名。

【為教牧團隊禱告】

本週為楊博文牧師代禱，懇求上主賜下屬天智慧給博文牧師，更有能力關懷、造就教會眾兄姊。也為秀玲師母用心在教會的服事獻上感謝與禱告，上主恩待賜福師母。願上主幫助承恩與家好同心經營家庭，基督的愛在婚姻生活中不斷成長茁壯。沐恩執事也在職場與服事中同蒙上主恩典幫助。

5. 為 Kelly 宣教師代禱 ~目前在內地會服侍(日本長宣)

- (1)為 Kelly 團契服侍有智慧與屬靈的敏銳禱告，帶領學生聚會、查經都能摸著他們的需要，有靈性的關顧也有真理的教導。
- (2)為宣教博士進修的入學申請禱告，求主賜聰明、智慧跟力量來完成申請，並順利過關。
- (3)為 Kelly 能有穩定的生活作息禱告，忙碌的事工嚴重影響睡眠品質，導致身體疲憊，求神幫助調整，並賜予屬靈的渴慕，穩定靈修及禱告生活。
- (4)為 Kelly 的父母有健康的身體、渴慕神的靈命代禱。

奉獻方法

戶名：財團法人臺北市和平基督長老教會

統一編號：88264673

一般奉獻使用帳號如下：

銀行帳號



LINE Pay

 台新國際商業銀行(812)和平分行(0458)
 2045-01-0000936-2
玉山神學院

160003	10,000
少年團契	
聚會獻金	420
青年團契	
聚會獻金	1,110

主日奉獻

禮拜奉獻	28,631
幼幼	365
幼主	832
兒主	2,122
小計	31,950

月定奉獻

070355	1,000
080243, 110415, 110462, 110525 130118, 160017	2,000
110344, 130079, 130150, 180012	3,000
980036	4,000
110546	4,300
110145, 140031	5,000
080256	6,000
120198	8,000
130015	30,000
110404	36,000
小計	123,300

感恩獻金

110544	300
984040	350
070389, 090151, 110533, 120194	1,000
100097, 110011, 110560	2,000
140100	4,000
070321, 160104	8,000
120193	20,000
小計	50,650

宣道基金

070394, 070404, 070405, 120181	1,000
150137	2,000
120111	3,000
小計	9,000

【6/6~6/12 週間奉獻明細】

日期	代號	金額
月定奉獻		
06/05	120191	44,500
06/07	130142	2,000
06/07	070100	5,000
06/07	080291	6,000
06/08	180028	3,600
06/08	110384	5,000
06/08	110025	14,400
06/08	130108	15,000
06/08	110074	20,000
06/09	070230	2,000
06/10	110094	750
06/10	070082	4,000
06/10	110042	5,000
06/10	210003	10,000
06/11	080253	2,000
06/11	180022	4,000
06/11	090068	12,000
宣道基金		
06/07	110025	88,700
06/10	070230	2,000
06/11	113027	5,000
感恩奉獻		
06/07	070033	20,000
行動支付不記名奉獻		8,300

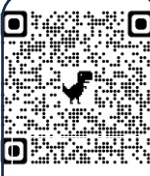
若您是第一次匯款到台新銀行帳戶，請至以下連結 <https://pse.is/4d2yh7> 或掃描QR Code 填寫您的匯款資料，以便財務同工建檔。

聚會一覽表

禮 拜	類 別		時 間		場 地		上週人數		
		第一堂禮拜		主日 8:30	五樓禮拜堂		53	338	
	第二堂禮拜		主日 10:00	三、四樓禮拜堂		235			
	第三堂禮拜		主日 11:30	五樓禮拜堂		50			
禮 拜	類 別		時 間		本 週		上週/次 人數	下次聚 會日期	
					場 地	內 容 / 主 理			
禮 拜	第一堂會前禱告		主日 8:20	五樓禮拜堂		教牧團隊	10	06/21	
	第二堂會前禱告		主日 9:50	三樓禮拜堂		教牧團隊	35		
	第三堂會前禱告		主日 11:00	五樓禮拜堂		敬拜團	10		
	禱告會		週四 19:30	1F01		邱淑貞牧師	17		06/18
	早禱會		週五 8:30	BM 禱告室		陳群鈺傳道	5		06/26
禮 拜	◎松年團契		主日 8:40	1F01		聖經考古/鄭維新長老	11	06/21	
	◎成人團契		主日 9:00 / 11:30	2F02		獻詩練習	31	06/21	
	婦女團契		週二 10:00	1F01		電影賞析/黃柏威老師	25	06/16	
	◎方舟團契		主日 13:00	7F03		成為活祭的門徒/曾煥雯長老	32	06/21	
	青年團契		週六 19:00	B1 禮拜堂		信仰活動	25	06/20	
	少年團契		週六 19:00	B2 禮拜堂		專講	24	06/20	
小 組	聚 會	主 日	腓立比小組	每月第 1、3 主日 11:30	6F02	陳詞章小組長	8	06/21	
			腓立比小組	每月第 3 主日 11:30	6F01	謝敏圓長老	12	06/21	
			◎喜樂小組	每主日 10:00	6F05	林嘉慧執事	14	06/21	
			◎活水小組	每月第 2 主日 12:00	7F06	吳雅莉牧師	6	07/12	
			大數小組	每月第 1、3 主日 11:30	7F06	呂秀芬小組長	7	06/21	
			◎依一小家	每月第 2、4 主日 11:30	B101	蔡雅如執事	10	06/28	
			◎畢契小家	每主日 14:00	6F04	洪婕寧姊妹	6	06/21	
			◎親子小組(兒童)	每主日 13:30	7F03	范筱婕姊妹	19	06/21	
	聚 會	週 一	三	新手村小組	每月第 1、3 主日 11:30	B101	查經、專講	17	06/21
				甘泉小組	每月第 2、4 週二 10:00	6F03	期中聚餐	10	06/16
				新苗小組	每週二 19:00	6F01	陳群鈺傳道	7	06/16
				路加小組	每月第 3 週二 19:30	7F06	陳子苓執事	10	06/16
				長輩小組	每週三 9:45	1F01	長輩分享、銀髮健康操	54	06/17
				K.B 小組	每週五 10:00	1F01	陳群鈺傳道	22	06/26
				K.Bb 小組	每週五 10:00	約翰館	黃琦娜執事	4	06/26
				安得烈小組10A	週五	線上分享	溫秋菊小組長	10	
聚 會	週 五	六	葡萄樹小組	每月第 4 週六 15:00	6F03	黃瑞榮長老	7	06/27	
			◎以斯拉查經班	每月第二主日 8:45-9:50	6F03	高正吉長老	52	07/12	
查 經 班	生命建造查經班		每月一次 週六 10:00	線上聚會	莊信德牧師	39	07/04		
	聖經共讀門訓								
詩 班 樂 團	◎撒母耳樂團		主日 12:00	B2 禮拜堂		張中興團長	24	06/21	
	希幔詩班		週二 20:00	2F02		范恩惠傳道	15	06/16	
	青契敬拜團		每月一次 主日 15:30	B1 禮拜堂		王暉丞弟兄	8	06/28	
	和平敬拜團		每月一次 週六 14:00	五樓禮拜堂		黃琦娜執事	5	06/20	
	畢契敬拜團		每月一次 主日 10:00	五樓禮拜堂		楊沐恩執事	5	07/19	
社 區	和平關懷站		週二~週五 10:00-16:00	1F01-02		創意/18 桌遊/21 健身/38 樂活183/33		06/16	
	繪畫小組		週三 9:40	6F04-05		張素椿老師	休息	06/17	
	編織班		週三 10:00-12:00	6F01		張雅琇長老	9	06/17	
	兒童福音廚房		主日 13:30-15:00	約翰館		陳信傑弟兄(併親子計算)	34	06/21	
	姊妹成長讀書會		週五 9:30-11:30	6F02		沈月蓮長老	8	06/26	
	插花班		週五 19:00	1F01		李玉華老師	11	06/26	
	RGB 攝影團契		每月第 2 週二 19:30	1F01		攝影作品分享	21	07/14	
	縫紉班		週六 A:10:00 ; B:14:30	約翰館		縫紉作品學習	17	06/20	

◎ 代表本主日有聚會

主日各項聖工輪值					
聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂		
6/14 主日	禮拜招待	藍慧芬 林沂儒	林博惠 蔡淑慧 陳詞章 張靖霖	余曉嫻 陳信興	
	新朋友招待	卓絢玲	陳秀英	程儀庭 蔡宗翰	
	影音組長	周聰傑	周聰傑	吳炯德/周聰傑	
	音控影像燈光	許信裕/陸添成	吳炯德/陸添成	王琬姿/陸添成	
	投 影	陳思祈	陳恩祈	陳恩祈	
	愛 餐	大數小組			
	禱告侍奉	許信裕			



新朋友請麻煩掃描
填寫資料，謝謝！

下次各項聖工輪值					
聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂		
6/21 主日	講 道	楊博文			
	司 會	鄭宏洋	邱寶瑩	林瑜琳	
	司 琴	李以諾	嚴裕揚	黃琦娜	
	領 詩		許信燦	黃琦娜	
	獻 詩	林梅玲	希幔詩班	和平敬拜團	
	禮 拜 招 待	洪國財	馬茹翎 馬浩鈞	邱寶瑩	
		林璞真	林月桃 陳思祈	陳鋒駿	
	新朋友招待	陳月樺	柳金堂 黃碧珍	鄭睦瑛	
	影音組長	周聰傑	周聰傑	吳炯德/周聰傑	
	音控影像燈光	林俊宏/陸添成	林俊宏/張中興	王琬姿/陸添成	
	投 影	王示恩	孫家轟	許淳翔	
	愛 餐	少年團契			
	禱告侍奉	林瑜琳			

主日學	班級別	時間	本 週		上週人數	下次聚會時間
			場地	內容/主理		
幼幼班	幼幼班	主日 10:00	BM04	駱美月老師 毛惜老師	大 14 小 8	6/21
				李敏萱老師 黃翠芹老師		
	幼兒班	主日 10:00	B202-3	埃及地的災難	17	
兒童班	兒童班	主日 9:50	B2 禮拜堂	以色列人的管理	33	6/21
	國高中少年主日學	主日 10:00	7F03	凱倫牧師時間/凱倫牧師	13	6/21

兒主老師輪值表

服侍項目	司琴	教唱	合班	B204 初小 B208		B205	圖書區高小 B201		幼主 B202-3	
				一年級	二年級	中小班	小五班	小六班	故事	助教
6/14	陳昕		張宏哲	楊琴朱	林璞真	楊雅淳	詹于慧	劉家妤	林予平	宋惠玲
6/21			張宏哲	張善甯		林垠庭	徐仁美	陳毓文	宋惠玲	陳錦慧

第一堂華語禮拜上午 8:30 第二堂台語禮拜上午 10:00 第三堂華語禮拜上午 11:30

主任牧師：蔡維倫牧師 0921-246-055 weilun992014@gmail.com
 成人牧養：楊博文牧師 0938-011-589 iuphokbun@gmail.com
 青壯牧養：邱淑貞牧師 0909-293-787 chiusc90@gmail.com
 兒青牧養：林凱倫牧師 0936-393-877 rave304@gmail.com
 教會電話：2351-0087 傳真：2351-0118 直播網址右上 <https://pse.is/x83n9>
 地址：106011 台北市大安區和平東路一段 183 巷 9 號
 網址：www.taipeihoping.org Email: admin@hoping.org.tw





台北和平基督長老教會

【彼此扶持，傳揚福音 2.0】

福音週報
2026年6月14日
NO. 2217

等一下吃什麼

林凱倫牧師

講道日期：2026/6/7

經文：約翰福音 6:28-37

【講道大綱】

一、我們對於「吃」的倦怠感

二、當恩典變成「吃膩的嗎哪」

三、上帝的滷汁與生命的鐵蛋

四、生命的糧仍持續供給

結論

一、我們對於「吃」的倦怠感

不知道大家有沒有過這種經驗？特別是現場的大學生們，每天中午或傍晚，大家聚在一起最常問的一句話就是：「等一下要吃什麼？」

學校附近的餐廳、便當店、麵攤，大一到大四早就全部吃過一輪了，有時候還要加碼研究所。吃到後來，我們不是因為不餓，而是因為「吃膩了」，對食物失去了新鮮感與熱情。

但你知道嗎？這種「吃膩了」的倦怠感，有時候也會悄悄偷走我們的信仰生活。就像剛才我們讀到的約翰福音第6章，當年的以色列百姓也是這樣。

眾人問他說：我們當行什麼，才算做神的工呢？耶穌回答說：信神所差來的，這就是做神的工。經文 6:28、29 當許多人看見耶穌行神蹟做大事，都會很好奇，你說神的國度要降臨，那我們要”做”甚麼才能符合這個範圍內，你會從對話中發現聖經當代的問題放到了現代依然是一樣，都在挑戰我們對上帝國度的認識與行動，但有趣的是即便耶穌已經在他們面前出現，並行出神蹟，說出天國的奧秘，他們仍然感覺，似乎沒有這麼懂，也不太想這麼做。

二、當恩典變成「吃膩的嗎哪」

他們又說：你行什麼神蹟，叫我們看見就信你；你到底做什麼事呢？眾人追著耶穌要神蹟，還搬出祖宗的歷史說：「我們的祖宗在曠野吃過嗎哪。」嗎哪是神在曠野四十年間，每天從天上降下來的超自然供應。那是極大的神蹟與恩惠！可是歷史告訴我們，以色列百姓到最後開始抱怨、厭煩，覺得這每天都一樣的嗎哪「淡薄無味」。

以色列人吃嗎哪共四十年，直到進了有人居住之地，就是迦南的境界。最終以色列人開始栽種的時候，就捨掉了神給予的恩惠，一方面是以色列人

從遊牧民族進到了農耕時代，而另一方面就是以以色列人對於上帝賜下嗎哪這件事情已經索然無味了。

當百姓終於進入應許之地，開始自己種植作物、收割莊稼的那一天起，嗎哪就停止降下了。為什麼？因為百姓的心早就吃膩了。人常常是這樣，當白白的恩典變成理所當然的日常，我們就會對這份天降的恩惠失去胃口。

我們是不是也像當年的百姓一樣？剛信主時，覺得主恩滿溢，每一次禱告、每一次聚會都好感動。但日子久了，嚐過主恩的滋味後，我們習慣了、麻木了，我們像面對學校附近吃膩的餐廳一樣，對耶穌所賞

賜的屬靈糧食開始不理不睬，不再主動向神索取，甚至覺得「信仰也就這樣吧」。

三、上帝的滷汁與生命的鐵蛋

面對這群「吃飽了就想走、吃膩了就抱怨」的眾人，耶穌卻拋出了一個震撼彈，祂說：「我就是生命的糧，到我這裡來的、必定不餓，信我的、永遠不渴。」這份永遠不餓、永遠不渴的「生命的糧」，到底要怎麼品嚐，才不會變成「吃膩的嗎哪」，而是變成活生生的生命呢？

前幾天為了慶祝母親節，我親手滷了一鍋鐵蛋，送給教會的年輕人和長輩們吃。在做

鐵蛋的過程中，我突然對這段經文有了全新的看見。大家知道鐵蛋是怎麼做的嗎？它不是把蛋丟進滷汁裡煮熟就結束了。

真正的鐵蛋，要經歷一個不斷重複的漫長過程：

滷煮、起鍋、放涼、風乾、浸泡……然後再次滷煮、起鍋、放涼、風乾、浸泡。連續三天，每天都要進行一次大約4小時的程序

上帝對我們生命的雕琢，還有祂賜下的恩惠，不就正像是這鍋黑亮濃郁的滷汁嗎？每一次的「滷煮」，是我們在神話語中的領受；每一次的「起鍋與風乾」，是我們回到生活

中面對現實的考驗與冷卻；而每一次的「再浸泡」，是我們在疲憊中重新回到神面前沉澱、吸取養分。在這樣不斷的循環與淬鍊中，那些原本平凡無奇、生命質地鬆軟的「雞蛋」，才終於有了屬神的風味，達到了「屬靈的入味」。

四、生命的糧仍持續供給

耶穌說：我實實在在的告訴你們，那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，乃是我父將天上來的真糧賜給你們。

因為神的糧就是那從天上降下來、賜生命給世界的弟兄姊妹，基督徒的生命，從來就

不是靠「一次的特別經歷」或「一個當下的熱情決定」，就能真正理解耶穌生命糧食的美好。如果我們只經歷一次滷煮就起鍋，那我們只是一顆普通的滷蛋，風一吹、時間一久，味道就淡了。

我們需要的是不斷地追尋、不斷地品嚐，甚至時常將自己「浸泡」在神的話語和肢體的愛當中。

生命的糧不是一劑特效藥，而是一生的細水長流。我們必須帶著神給我們的養分，去經歷各樣的生命歷程，勝過學業、工作、人際關係的挑戰與困難。當我們走過生命的春夏秋冬，經歷過高山與低谷的洗禮，我們的生命才會如同那顆千錘

百鍊的鐵蛋，越嚼越香、深刻入味。到了那個時候，耶穌說——在祂那裡，有真正的靈魂飽足；在祂那裡，有一份世界拿不走、任憑環境改變也永遠不渴的終極滿足。願我們都不要作一個對恩典吃膩的人，而是作一個願意天天浸泡在神裡面，活出「屬靈風味」的基督徒。

結論

只是我對你們說過，你們已經看見我，還是不信。凡父所賜給我的人必到我這裡來；到我這裡來的，我總不丟棄他。因為我從天上降下來，不是要按自己的意思行，乃是要按那

差我來者的意思行。我們已經經歷耶穌真實的經歷與恩典，實實在在是吃過嗎哪的上帝百姓，但是我們仍然有時軟弱，認為埃及的肉比較香嫩，認為我們田裡的耕作比較爽口，我們常常忘了上帝賜下嗎哪，不是為了好吃而已，而是要讓我們看見這超越世界常理的恩典，陪伴我們度過世界的每個困境，上個禮拜主日學的主題是逾越節，老師帶了無酵餅給我們試吃，但發現無酵餅並不美味，然而這無酵餅是為了紀念當時他們急急忙忙離開埃及連酵都來不及發的餅，讓匆匆忙忙連滾帶爬的以色列人離開埃及時，可以帶著溫飽，盼望我們也時常回想耶穌在

我們生命中在我們最無助，最絕望的時刻，悄然的降下，給我們溫飽度過苦難，雖然嗎哪不是最美味的食物，但它卻是生命最需要的時候，最大的祝福，願我們都能時常在探詢下一頓餐飯的時候來思考，在五

光十色的生命餐館中，有一間總是為我們而開的生命之糧。他不一定是最美味的，也不會是最耀眼，但這屬天的嗎哪，必然在你的身邊，等待你回去回味。

全新樂活讀經計劃

2026年6月15日至2026年6月19日

日期	經文	默想題目
6/15 (一)	帖撒羅尼迦 前書 第5章	1. 凡事謝恩，怎樣才算是「凡事」呢？面對苦難或逼迫，也凡事謝恩嗎？ 2. 不要消滅聖靈的感動，我們是否會害怕聖靈呼召我做我不願承擔的事呢？
6/16 (二)	帖撒羅尼迦 後書 第1章	1. 保羅懂得欣賞別人的長處，我們是否也是如此呢？ 2. 當我們面對接踵而來的逼迫與患難時，我們是否仍能藉由神而存著忍耐和信心？
6/17 (三)	帖撒羅尼迦 後書 第2章	1. 沉淪之子也會行各種神蹟奇事，孰真孰假，我該怎樣分辨？ 2. 保羅用什麼理由勸勉信徒要站立得穩，並堅守他的教訓？
6/18 (四)	帖撒羅尼迦 後書 第3章	1. 保羅請帖撒羅尼迦弟兄替他禱告，我們是否也曾向他人提出代禱的需求呢？ 2. 撒但攻擊威力強，人心軟弱，如何抵擋？
6/19 (五)	提摩太 前書 第1章	1. 保羅為甚麼稱提摩太為「真兒子」？ 2. 律法的功用為何？與十字架上救贖大功有何關聯？