

2022

十一月

1

星期二

上帝的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。

彼前1:3

過榮耀的生活

「美德」指神的神蹟和優秀的品性。神主動啟示祂自己，顯神蹟奇事，彰顯祂完全的愛，並呼喚人分享祂的榮耀。

你既領受生命和虔敬，即認識永恆的神及敬神愛人的生命，該如何過榮耀的生活？



2022

十一月

2

星期三

因此，祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。

彼後1:4

### 與神的性情有分

「有分」即夥伴、共享；「情慾」字義是貪慾；貪慾是破壞人神關係的根源。

你渴求甚麼便決定你與神的關係；渴慕神的便得飽足，貪戀情慾的就被貪慾轄制。



2022

十一月

3

星期四

一切苦毒、惱恨、忿怒、  
嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，  
都當從你們中間除掉。

弗4:31

除掉舊人的行為

保羅指出新造的人該除掉舊人的行為，包括由內到外的「苦毒」到「惡毒」；即一個人從感受到被輕視而懷有的報復心，到情緒爆發，公開爭吵，惡言相向的表現。

有人說：苦毒是大腦的恐怖份子；仇恨則成為你所恨之人的奴隸。你，自由麼？



2022

十一月

4

星期五

並要以恩慈相待，  
存憐憫的心...

弗4:32上

### 恩慈與憐憫

「恩慈」指良善的、有益的、合宜的；  
要除掉惡毒，被愛充滿，做有價值的事。

專家指出「高自尊的人」是能對社會或別人做有價值的事，並從中確認自己的價值。  
一個人被「惡毒」佔據，必會傷人害己；  
把惡毒除掉，被神大愛充滿，駕馭不合宜  
的情緒，活出高自尊、高情商的人生。



2022

十一月

5

星期六

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

弗4:32

饒恕

饒恕，是惟一除掉苦毒與惡毒之途。

面對別人傷害或輕視，如何能克制要爆發的情緒？不是靠自己，乃仰望神，一方面是以高自尊、高情商，做合宜的事；另一面要謹記，神的話才是真理，別把別人的嘴臉或惡言放在心上。



2022

十一月

6

星期日

淫詞、妄語，和戲笑的話，  
都不相宜，總要說感謝的話。

弗5:4

### 要說感謝的話

淫詞，指不潔的話；妄語，指以污穢的話互相貶抑；戲笑，指粗俗、下流的玩笑。

所謂的「粗口」在使徒時代已存在。  
基督徒既要分別為聖，怎能被世俗同化？  
保羅指出對抗此洪流，要以感恩的話替代。



2022

十一月

7

星期一 立冬

光明所結的果子，就是一切  
良善、公義、誠實。

弗5:9

### 光明的生活

保羅以光明與黑暗來對比新人與舊人；暗昧的人所行的是可恥的、無益的；光明的人不但行為正直，還襯托暗昧人的愚昧。

務要除掉舊人，藉聖靈的引領，活出自由與光明的生活，你的生命必定能影響人，那怕是令惡人討厭，總好過被指責為惡人！



2022

十一月

8

星期二

總要察驗何為主所喜悅的事。

弗5:10

### 察驗主

察驗，包含試驗、檢視、驗證。  
為何要察驗？上帝為何不指示清楚？

聖經已全記錄上帝的心意，只是人受原生家庭、成長背景、人事際遇，還有個人喜好等因素影響，以致模糊了神的心意！





2022

十一月

9

星期三

要將你們的心志改換一新。

弗4:23

### 心志

「心志」指思想、態度；「改換一新」是用被動語態，意思是，基督徒心志的改變，是基於從「學了基督」，漸漸改變。

基督徒要學像基督，是通過「聽過祂的道、領了祂的教，學了祂的真理」。  
你的思想與態度，像基督嗎？



2022

十一月

10

星期四

將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉，乃是理所當然的。

羅12:1

理所當然的事奉

保羅勸導信眾全人奉獻，因神藉耶穌賜予的新生命，不是令我們作「聽話的人」，乃是讓我們在基督裡作完全的人。

上帝悅納我們全人，我們不要做作，過心口不一的生活；乃務要認識祂，活出祂創造人類原有的心意。



2022

十一月

11  
星期五

不要效法這個世界...。

羅12:2上

效法耶穌

「效法」指模仿、遵從、被引導。

基督徒當以永恆角度看今生，不要因眼前的東西而忽略更重要的；就如一個人貪戀眼前的而偷竊，結果因小失大，身敗名裂，不值得！基督徒把每件事以「永恆」量度，便有力量勝過試探，選擇聖潔，過討神喜悅的生活。



2022

十一月

12  
星期六

...只要心意更新而變化...。

羅12:2中

### 心意更新

「心」，包括思想態度與理解，其人生觀、道德觀、價值觀；「更新」原文是「再」「繼續」的複合，意不斷更新、一再更新；「變化」是命令詞卻是被動式。

屬神的人要在生活中主動理解信仰，以致明白真道，生命改變；這改變不是人為的，乃是上帝在人主動省思中，把人帶回正路。



2022

十一月

13

星期日

...叫你們察驗何為神的善良，  
純全可喜悅的旨意。

羅12:2下

### 察驗神旨意

「察驗」用現在式、主動語態，  
即持續不斷去察驗神的心意。

當聽到「神旨意」，要去試驗，會否感到  
「不敬虔」？上帝卻渴望我們認真去察驗，  
驗證神的旨意的確是完全的，是令人喜悅，  
普世都認同是美善的。



2022

十一月

14

星期一

不要看自己過於所當看的，  
要照著神所分給各人信心的  
大小，看得合乎中道。

羅12:3

合乎中道

「合乎中道」的原文是指  
「自我節制，有理智，慎重」。

基督徒因基督的救贖，生命不再一樣；  
一切既都是在基督裡的恩典，便能客觀與  
成熟地看待自己及別人所得的一切，  
不自驕或自卑，便是「合乎中道」。



2022

十一月

15  
星期二

正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。

羅12:4

肢體不同用處

保羅以「身子肢體」比喻信徒之間的關係，一方面肯定每個肢體的價值；另一方面要信徒彼此間互相接納、欣賞、共融。

與人有和諧關係，必須接納自我及別人的強弱，最重要的，是各人有共同的方向，配搭一起，就是為要連繫基督、榮耀基督。



2022

十一月

16

星期三

按我們所得的恩賜，各有不同；或說預言的，就當照著信心的程度說預言；或作執事的，就當專一執事...。

羅12:6-7

專一

保羅指出聖靈按著我們的獨特賜恩，而我們則按誠實專一發揮所領受的恩賜。

因為不同就能配搭；因為領受就能感恩；因為專一就能成功；因為合一就榮耀歸神！





2022

十一月

17

星期四

愛人不可虛假，  
惡要厭惡，善要親近。

羅12:9

真誠無偽的愛

「不可虛假」原文是正面「真誠無偽的」；  
「厭惡」意是痛恨；「親近」意是聯合。

極端基督徒背著「愛的包袱」，不敢甚至認為不該指出別人的錯誤！難道人人都變了聖人，沒有錯誤？聖經中的愛，是包括責備、提醒；正如耶穌十字架犧牲的愛，正是指出人有罪，要悔改，信福音。



2022

十一月

18

星期五

愛弟兄，要彼此親熱；  
恭敬人，要彼此推讓。

羅12:10

### 謙卑真誠的愛

「親熱」此字聖經只出現一次，可譯「摯愛」表達親情的愛；「推讓」是指認為對方更值得被尊榮，這是謙卑的態度。

基督徒因神的愛，從心而生的安全感，也從心而發對弟兄姊妹的愛，有如溫暖的家庭，互相欣賞，謙卑坦誠，彼此重視。



2022

十一月

19

星期六

殷勤不可懶惰；  
要心裡火熱；常常服事主。

羅12:11

在聖靈裡火熱

「心裡」可譯在聖靈裡；  
基督徒的熱情是基於與神親密無間的關係。

一個心裡只有自己人，難以熱心服事主；  
惟有委身於神，以神為主，常以神的眼光  
看召命，熱心事奉，怎會閒懶不結果子呢！



2022

十一月

20  
星期日

在指望中要喜樂；  
在患難中要忍耐。

羅12:12

永恆的盼望

「指望」指所期待永恆的事。

基督徒同樣難免疫於今生的苦難，卻因有永恆的盼望，不會因現實生活的磨難而喪失意志，倒仍充滿喜樂，堅忍面對。



2022

十一月

21  
星期一

禱告要恆切。

羅12:12下

專注禱告

「恆切」指專注於、持續不懈。

基督徒不要只顧自己的事，要關心神的國與義蒞臨；以禱告成為專注留意神作為的工具，使我們更深認識神、經歷神的同在，在地若天。



《以諾與神同行》11月靈修 從聖經看基督徒品格 許淑芬牧師編寫

2022

十一月

22

星期二 小雪

聖徒缺乏要幫補，  
客要一味的款待。

羅12:13

生活的熱誠

「幫補」指分享、貢獻；「一味」指盡力。

無論是昔日今日，基督徒同樣要面對戰爭、  
饑荒、瘟疫。在天災人禍的世代中，不是  
「問點解」可以解決問題，而是伸手助人，  
讓人具體看見神的帳幕在人間！



《以諾與神同行》11月靈修 從聖經看基督徒品格 許淑芬牧師編寫

2022

十一月

23

星期三

逼迫你們的，要給他們祝福；  
只要祝福，不可咒詛。

羅12:14

只要祝福

新約書信都是回應主的教訓，耶穌曾說要愛仇敵。基督徒怎有能力愛逼迫自己的人？

愛的能力非靠己力，乃因本書所論，我們昔日與神為敵，神卻以厚恩待我們；為此，我們不當再被仇恨佔據，也不該把得罪自己的人放在心上，因為我們是屬於主的，倒要為那些生活沒有愛與盼望的人禱告；這是基督徒當有的品格。



2022

十一月

24

星期四

與喜樂的人要同樂；  
與哀哭的人要同哭。

羅12:15

### 與人同樂同哭

本節經文強調基督徒當與人和睦，而不是強調情緒受他人影響，胡亂地附和別人。

基督徒當對人的情緒敏銳，不能在別人傷心時說高興的話；或喜慶時說掃興之言；這是常理，也是基督徒對人當有的品格。





2022

十一月

25

星期五

要彼此同心；不要志氣高大，  
倒要俯就卑微的人。  
不要自以為聰明。

羅12:16

俯就卑微

「高大」是形容傲慢的態度。基督徒從關心卑微的人與事中，不呈強，不自我中心，發自內心對人的關愛，顯出何謂謙卑。

從基督道成肉身中，反映祂的謙卑，  
對世人完全的關愛；基督也如此卑微，  
誰有資格傲慢呢？



2022

十一月

26

星期六

不要以惡報惡，眾人以為  
美的事，要留心去作。

羅12:17

留心去作

基督徒不能以惡報惡，免得也成為惡人；  
也要留心「眾人」的標準與背後的目的，  
不要夥眾，也不要故意出眾，而是要留心。

「留心」意思是要細緻考量，說到底作  
任何決定都要你自負責任，要謹慎！



2022

十一月

27

星期日

若是能行，  
總要盡力與眾人和睦。

羅12:18

盡力和睦

「盡力」之意，是有「不和睦」之時；  
如在與真理對立的情況下，或在別人不願意和睦時，你可以怎樣盡力和睦呢？

基督徒除了持守真理難以妥協外，大半事情是需要「盡力」與人和睦的；我們固然不能阻止別人的傲慢與偏見，卻要盡力保持和睦的態度，別被挑釁，盡力化解衝突。



2022

十一月

28

星期一

親愛的弟兄！不要自己伸冤，  
寧可讓步，聽憑主怒。

羅12:19上

### 聽憑主怒

「伸冤」之意是「報復」；「讓步」不是妥協，而是「交託」；基督徒勿自行報復，要交託主，聽憑祂，因祂才有審判之權。

本節是命令句，面對委屈、不公平待遇，或是被欺凌，要相信主知道！祂是你的主，祂看顧著你，把主權交給祂，祂自有安排。



2022

十一月

29

星期一

因為經上記著：主說，  
伸冤在我，我必報應。

羅12:19下

### 伸冤在神

本節引自申命記32章，論到惡人的惡已植根於他們骨子裡，他們正在積蓄神的忿怒，到了時候，神必定伸張正義，降罰他們。

基督徒要清醒，生活中遇上好人壞人或遇福遇禍，並非由你而定，但專心仰望神，無論遇上甚麼，只要與神一起，便是得勝！



2022

十一月

30

星期二

你不可為惡所勝，  
反要以善勝惡。

羅12:21

要以善勝惡

聖經並非應許你行的善會勝惡，而是說，  
要繼續行善，證明惡不能勝你，  
你仍能持守神的美善。

基督徒別誤判自己的能力，以為只要行善  
便可改變惡人；因為你的善只能救你自己  
免陷於惡；惟有神才有能力戰勝惡！

