

2026

十月

1

星期四 國慶

你們若有彼此相愛的心，
眾人因此就認出你們是
我的門徒了。

約13:35

成聖始於關係

耶穌說世人認出祂門徒的標記，
不是教義的正確，而是關係的品質。

福音力量的最大明證，不僅是基督徒
認識多少真理，而是活出什麼樣式。

你與他人的互動上能被認出你是基督徒嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

2

星期五

你所賜給我的榮耀，我已賜
給他們，使他們合而為一，
像我們合而為一。

約17:22

在基督裡合一

合一，不是要求大家想法一致、風格相同，
而是在差異中因著同一位基督而彼此接納。

靠人的力量無法合一，但在基督裡就有可能。
你能否在人際差異中對人保持尊重與接納呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

3

星期六

無論做什麼，都要從心裡做，
像是給主做的，不是給人做的。
西3:23

時刻與神同行

傳統修道士認為，工作就是祈禱。

沒有所謂神聖與世俗，在處理每一件事或
每一個對話，都可以是與神同行的場景。
若工作就是祈禱，你工作的態度會有不同嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

4

星期日

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，
不像世人所賜的。

約14:27

平安的源頭

真正的平安來自與神的連結，
使我們在關係的風浪中仍有安穩的根基。

人若把同事的態度、上司的評價、別人的回饋成為平安之源，這注定在關係中患得患失。
你是否錯誤期待別人能給你真平安呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

5

星期一

你們不要論斷人，就不被論斷；
你們不要定人的罪，就不被定罪；
你們要饒恕人，
就必蒙饒恕。

路6:37

饒恕是給自己釋放

饒恕，不是因事情不重要，乃因全交託主手中。

不饒恕是允許某個人「免費住在你腦海裡」，
可能導致痛苦甚至精神折磨。

你是否常扮演著法官角色，對別人進行審判呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

6

星期二

所以,你們既是神的選民,聖
潔蒙愛的人,就要存憐憫、恩
慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。

西3:12

用禱告代替論斷

論斷始於內心對他人的不滿，
而禱告始於將這不滿帶到神面前。

當你發現自己在心裡論斷某人時，
嘗試轉向將那人帶到神面前禱告。

把論斷轉化為禱告，你想人際關係可有改變？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

7

星期三

使人和睦的人有福了！
因為他們必稱為神的兒子。

太5:9

和平使者

和平使者，是那些願意先道歉、先饒恕、
先伸出和解之手的人。這樣的人被稱為神
的兒子，因為他們活出了天父的性情。

使人和睦不是逃避衝突，
而是在衝突中成為和平的橋樑。
你是否願意付代價成為和平的使者？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

8

星期四 寒露

求你用真理使他們成聖；
祢的道就是真理。

約17:17

真理使我們成聖

成聖的工具是「真理」，而真理就是神的道。

耶穌親自為門徒求這件事，說明成聖是神
主動的工作，透過祂的話語成就。
你每天讀經，是為了讓真理改變你嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

9

星期五

我們本該常為你們感謝神，
因為祂從起初揀選了你們，
叫你們因信真道，又被聖靈
感動，成為聖潔，能以得救。

帖後2:13

聖靈是成聖者

人無法靠自己成為聖潔，
必須倚靠聖靈的感動與能力。

當意識自己的軟弱時，不是先自責，
乃轉向聖靈，讓祂使你成為聖潔。
你只靠意志追求聖潔而忽略聖靈的能力嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

10
星期六

我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。
我們又藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中...。

羅5:1-2

因信成聖

稱義與成聖都是「因信」。

我們站立的根基是恩典，不是表現。
成聖的動力來自「已經與神相和」的平安。
你是否把成聖當作「討好神」的手段呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

11

星期日

因為知道我們的舊人和祂同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕。

羅6:6

舊人已死

成聖的關鍵真理是「舊人已死」。

我們不是努力殺死舊人，
而是承認舊人已經與基督同釘。
你是否以為自己「是必要」犯罪嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

12

星期一

這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。

羅6:11

向神活著

成聖是信心的眼光，不是感覺。

感覺只會停留於腦海中的「舊我」，
信心卻是認定現在「與基督同活」。

你是憑著信心看待自己在基督裡的身分嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

13

星期二

所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪，貪婪就與拜偶像一樣。

西3:5

治死地上的肢體

成聖不是被動的等待，乃是主動的「對付」。

保羅的清單，說明成聖是具體的、可操作的。
你會先選那項「罪況」具體行動治死它呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

14

星期三

又要將你們的心志改換一新，
並且穿上新人，這新人是照
著神的形像造的，有真理的
仁義和聖潔。

弗4:24

穿上新人

成聖是「脫去」與「穿上」持續不斷的動作。

這雙重動作不是一次性的，乃是持續的選擇。
你會否只努力脫去舊人，忘了穿上新人呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

15

星期四

聖靈所結的果子，就是仁愛、
喜樂、和平、忍耐、恩慈、
良善、信實、溫柔、節制。

加5:22-23

聖靈的果子

成聖的證據不是「我做了多少」，
而是「聖靈結出了什麼」。

果子是自然生長的，不是人工製造的。
成聖是讓聖靈在我們裡面結果子。。
你的生命目前結出哪個果子？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

16

星期五

我是你們的主，你們的夫子，
尚且洗你們的腳，你們也當
彼此洗腳。

約13:14

彼此洗腳

成聖不是個人的事，乃在群體中彼此服事。

彼此洗腳的意思是互相潔淨，互相扶持。
你只關注自己成聖卻忽略群體中的服侍嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

17
星期六

所以你們要彼此認罪，互相
代求，使你們可以得醫治。
雅5:16

彼此認罪

成聖需要「彼此認罪」，
在可信的肢體面前誠實敞開。

認罪是醫治與釋放的管道；
互相代求則是成聖的群體動力。

你是否因怕人看見真實的你，
以致你在成聖的路上常感孤軍作戰呢？



2026

十月

18

星期日 重陽節

惟用愛心說誠實話，
凡事長進，連於元首基督。
弗4:15

用愛心說誠實話

真理與愛並行，才能帶來真正的長進。
連於基督是長進的關鍵。

成聖的群體需要以「愛心」說「實話」。
你說話只為證明自己對，還是為對方好處呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

19

星期一 重陽節翌日

你們各人的重擔要互相擔當，
如此，就完全了基督的律法。

加6:2

互相擔當重擔

當我們擔當他人的重擔，
就實踐了基督愛的律法。

成聖不能獨善其身，而是互相擔當。
你是否只顧自己的屬靈追求，
而對他人重擔視而不見呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

20
星期二

你們當以基督耶穌的心為心。

腓2:5

以基督的心為心

基督的謙卑、順服、捨己，
成了成聖的目標。

常去思想：「如果是耶穌，
祂會怎麼想、怎麼做？」然後照著去做。
你的心思意念，有多少是「基督的心」呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

21
星期三

所以,你們該彼此勸慰,互相
建立,正如你們素常所行的。

帖前5:11

互相建立

成聖是互相建立的過程。

沒有人能獨自成聖，
必須彼此扶持，在群體中一起成長。
你某些壞習慣有邀請同伴與你一起成長嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

22

星期四

我是攻克己身，叫身服我，
恐怕我傳福音給別人，
自己反被棄絕了。

林前9:27

攻克己身

保羅用運動員的比喻，
說明成聖需要付代價、有紀律。

你有什麼壞習慣需要「攻克己身」？
如食煙、爛口、背後說人…？。
你願意除去阻礙你成聖的惡習嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

23

星期五 霜降

...就當放下各樣的重擔，
脫去容易纏累我們的罪，
存心忍耐，奔那擺在我們
前頭的路程。

來12:1

除掉苦毒

雲彩般的見證人說明我們不是孤單的。

但「放下」重擔，「脫去」纏累的罪，
是必須主動去行。

有什麼重擔是令你「跑不動」呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

24

星期六

仰望為我們信心創始成終的
耶穌。祂因那擺在前面的喜
樂，就輕看羞辱，忍受了十
字架的苦難...。

來12:2

仰望耶穌

仰望耶穌是奔跑不放棄的動力。

當你感乏力或又被纏繞的罪轄制時，
仰望耶穌，不是仰望自己的表現或成敗。
你的雙目常定睛在自己的軟弱上嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

25

星期日

就是在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，
忍耐生老練，老練生盼望。

羅5:3-4

患難生忍耐

成聖的過程包含患難。

患難不是障礙，而是工具，使人生出忍耐、
老練、盼望。神借助了苦難來塑造我們。
你是否只求神挪去患難卻不求神使用患難呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

26

星期一

我們曉得萬事都互相效力，
叫愛神的人得益處，就是按
祂旨意被召的人。

羅8:28

萬事互相效力

「萬事都互相效力」是成聖的「視角」。

所有事，包括或順或逆，都在神掌管或都有
神容許，為要「叫我們得益處」。

你是否相信神能使用一切事，來使你成聖呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

27

星期二

我們這至暫至輕的苦楚，
要為我們成就極重無比、
永遠的榮耀。

林後4:17

至暫至輕的苦楚

現在的苦楚是「至暫至輕」，
將來的榮耀是「極重無比」。

這個對比幫助我們在成聖的爭戰中忍耐。
你是否被眼前的苦楚困住，忘了永恆的榮耀？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

28
星期三

我還有末了的話：
你們要靠著主，倚賴祂的
大能大力作剛強的人。

弗6:10

靠主剛強

剛強是命令，但方法是「靠著主」。

地上的生命充滿挑戰、爭戰；如何「不靠自己剛強」，惟有相信祂有「大能大力」。
人在際遇面前的軟弱，多來自不信的惡心；
你當如何克服這惡心呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

29

星期四

這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著...。

腓3:12

還要得著

保羅不是疑惑，而是確切肯定，人一生要「竭力追求」的，就是基督。

因我們還未完全，只要一息尚存，仍要竭力了解基督、得著基督並祂要你得的。
你會認為自己「已經不錯」而停止追求嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

30

星期五

我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

腓3:14

向著標竿直跑

成聖的生命是一個向前的生命，
「忘記背後，努力面前」。

如何能把過去的失敗、被傷害、遺憾「忘記」？就是專注神今天要你做、要得的。
你是否被過去的什麼事纏住呢？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫

2026

十月

31

星期六

但我們知道，主若顯現，我們必要像祂，因為必得見祂的真體。凡向祂有這指望的，就潔淨自己，像祂潔淨一樣。

約壹3:2-3

像祂

成聖是個旅程，其終點是：「必要像祂」。

因為永恆要像祂，成了走人生路的動力。

你成聖的動力也是因為盼望見主面嗎？



《以諾與神同行》10月靈修 默想成聖生命 許淑芬牧師編寫