

2026 年度主題

心意更新－生活篇

蕭曼奇牧師

2026-02-01



心意更新 A RENEWING YOUR MIND

不要效法這個世界，只要**心意更新**而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

Do not conform to the pattern of this world, but be transformed by **the renewing of your mind**.
Then you will be able to test and approve what God's will is—his good, pleasing and perfect will.

羅馬書 ROMANS 12:2

心意更新 – 生活篇

一、內在生活

二、家庭生活

三、教會生活

四、工作生活

五、享受生活



一、內在生活

- 是一切「生活」的根基

- 羅12:2 不要效法這個世界，只要**心意**更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。
- 箴4:23 你要保守**你心**，勝過保守一切，因為一生的果效是由**心**發出。

一、內在生活

- 基督信仰的「內在生活」

- 要以「**與神的關係更新，生命被耶穌塑造**」為核心。
 - 林後5:17 若有人在基督裡，他就是**新造的人**，舊事已過，都變成新的了。
 - 詩42:11 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？

一、內在生活

• 基督信仰的「內在生活」

- 要以「**與神的關係更新，生命被耶穌塑造**」為核心。
 - 林後5:17 若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。
 - 詩42:11 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？**應當仰望 神，因我還要稱讚他**。他是我臉上的光榮，是我的神。

一、內在生活

• 靈修 — 我的靈修生活還可以如何更新？

• 親近神，得安寧

- 可1:35 次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。
- 詩46:10 你們要休息，要**知道我是 神**！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

一、內在生活

• 靈修 — 親近神，得安寧

時間

詩歌

經文

禱告

神要與我同在（我竟然不知道）

一、內在生活

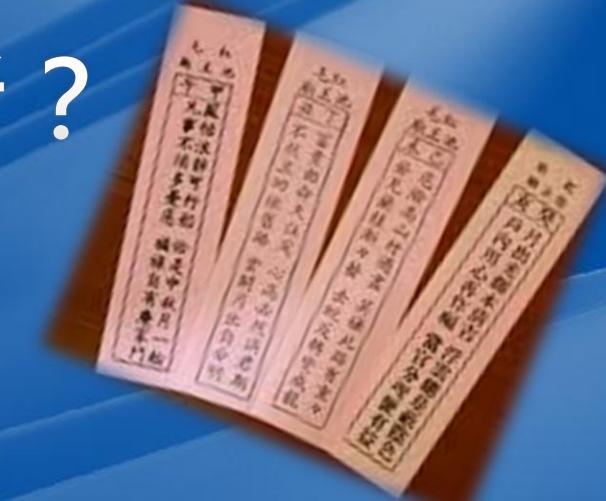
• 讀經 — 我的讀經生活還可以如何更新？

- **讀整本聖經**

- 豈可將神的話語，變成了廟裡的籤詩

- 來4:2 因為有福音傳給我們，像傳給他們一樣；**只是所聽見的道與他們無益**，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。

- 還在為沒有讀完聖經，而感到虧欠？！這症狀多久了？



一、內在生活

• 讀經 — 我的讀經生活還可以如何更新？

• 要被聖經讀

- 來4:12 神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。
- 提後3:16 聖經都是 神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的， 17 叫屬 神的人得以完全，預備行各樣的善事。

一、內在生活

• 讀經 — 我的讀經生活還可以如何更新？

- 讀完進度、準備好查經材料、知道主日學要講什麼.....
- 不要忘記，讓聖經讀讀自己的心
 - 詩119:105 你的话是我腳前的燈，是我路上的光。
- 哪怕是一段、一節、一句、一詞、一字...都好
- 聽見神要我認的罪、悔改的過犯；要道的歉、要饒恕的人；要放下的驕傲...，恭喜你！

一、內在生活

• 禱告 — 我的禱告生活還可以如何更新？

- 謝飯禱告、睡前禱告.....
- 身旁有基督徒在.....，帶領事奉時.....才禱告
- 禱告的內容？

一、內在生活

• 禱告 — 我的禱告生活還可以如何更新？

- 不再只是向神祈求，而是**尋求神的心意**！
- 「神，我要什麼！」更新為「**神，這是你要的嗎？**」
- 太6:33 你們要先**求(SEEK)**他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。
- 羅12:2 不要效法這個世界，只要心意更新而**變化**，叫你們**察驗**何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。

一、內在生活

• 禱告 — 我的禱告生活還可以如何更新？

- 不是要神使萬事互相效力，讓我得著自己所想要的
- 而是要**知道**神使萬事互相效力，**讓我更像耶穌的模樣**
- 羅8:28 我們曉得萬事都互相效力，叫愛 神的人得益處，就是按他旨意被召的人。 29 因為他預先所知道的人，就預先定下**效法他兒子的模樣**，使他兒子在許多弟兄中作長子。

一、內在生活

• 禱告 — 我的禱告生活還可以如何更新？

- 為著禱告蒙允的事獻上讚美，因我們的心更貼近了神的心。
- 為著禱告許久，仍未被成就的事，我們學習忍耐、學習等候，學習如何在這段時間調整我們的心懷意念！
- 藉著禱告，把心心念念的事，把焦躁不安的人，都交在神的手 中！
- 直到內心感受到神大能膀臂讓我們攬扶時的那種力量，體會到神如山寨、避難所般給我們投靠時的那份安全感，我們才停止禱告！

一、內在生活

• 內在生活不是「為了討好神，我來做這些事」，而是「更認清我是個怎樣的人？是否願意聆聽神要向我說的話，並順服祂的旨意，讓祂來改變我。」

• 有幫助靈修讀經和禱告的公式（方法）

但是千萬不要成為例行的公事（打卡）

• 我們所信的神，是一位真神、活神，滿有改變大能的神，祂喜悅我們這麼做，但是希望藉此與我們有一個活潑的關係，常與我們同在、同行

二、家庭生活

- 家庭是很艱困的福音場域，也是最真實的門訓場域
- 西3:18 你們作妻子的，當順服自己的丈夫，這在主裡面是相宜的。 19 你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待她們。 20 你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的。 21 你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。

二、家庭生活

- 家庭是很艱困的福音場域，也是最真實的門訓場域
 - 面對父母：操練作主門徒
 - 我要扎扎實實地作主門徒
 - 讓未信的家人親眼看到、親身感受到耶穌基督在我生命中的改變：主耶穌如何改變我的三觀、我的親子關係、我的夫妻關係，我對工作的態度，我在教會的事奉.....，特別是我對父母親的關係，用這樣的方式“傳”福音！

二、家庭生活

- 家庭是很艱困的福音場域，也是最真實的門訓場域
 - 面對孩子：操練帶主門徒
 - 我正在/已經扎扎实实地培育了「誰？」的門徒
 - 我如何按著聖經，孝敬我的父母
 - 我如何按著聖經，對待我的丈夫
 - 我如何按著聖經，對待我的妻子
 - 「栽」培？還是「災」培

二、家庭生活

- 家庭是很艱困的福音場域，也是最真實的門訓場域
- **夫妻關係**：操練**基督是主**
- 「愛」並沒有丈夫想像的那麼簡單
- 「順服」並沒有妻子想像的那麼難
- 弗5:21 又當存敬畏基督的心，彼此順服。
- 一個小家庭，足以影響鄰舍、整個社區、整個家族

二、家庭生活

• 家庭會傷人？



二、家庭生活

- 家庭會傷人？

- 天下無不是的父母.....
- 父母吃的鹽比我吃的飯多.....
- 我這麼做都是為你好.....
- 把你撫養成這麼大，容易嗎？

- **福音能救人！**

- 使人知罪、認罪、悔罪，得著醫治、釋放與盼望

三、教會生活

- 是「一群人」的生活



三、教會生活

- 這「一群人」一起生活時會做的事

- WORSHIP : 敬拜主基督
- INSTRUCT : 教導主話語
- FELLOWSHIP : 享受主團契
- EVANGELISM : 傳揚主福音

三、教會生活

- 這「一群人」一起生活時給人的印象？



三、教會生活

- 這「一群人」一起生活時給人的印象？



三、教會生活

- 這「一群人」一起生活時給人的印象？



三、教會生活

• 這「一群人」最特殊的身份與權柄

- 太16:18 我還告訴你，你是彼得，我要把我的教會建造在這磐石上；陰間的**權柄** {**門**}，不能勝過他。
- 太18:17 若是不聽他們，就告訴教會；若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。18 我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。

三、教會生活

- 這「一群人」最特殊的身份與權柄



- 我的「教會觀」要如何更新？如何「看、待」教會

四、工作生活

- 面對工作的基本觀念

- 神的心意乃是賜福！

- 創1:28 神就**賜福**給他們，又對他們說：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」

四、工作生活

• 面對工作的基本觀念

• 神的心意乃是賜福！

- 創2:15 耶和華 神將那人安置在伊甸園，**使他修理，看守。**
- 創2:19 耶和華 神用土所造成的野地各樣走獸和空中各樣飛鳥都帶到那人面前，看他叫什麼。**那人怎樣叫各樣的活物，那就是牠的名字。**

四、工作生活

• 面對工作的基本觀念

• 豈可為懶散找藉口？

- 帖前 4:11 又要立志作安靜人，辦自己的事，親手做工，正如我們從前所吩咐你們的， 12 叫你們可以向外人行事端正，自己也就沒有什麼缺乏了。
- 帖後 3:10 我們在你們那裡的時候，曾吩咐你們說，若有人不肯做工，就不可吃飯。 11 因我們聽說，在你們中間有人不按規矩而行，什麼工都不做，反倒專管閒事。 12 我們靠主耶穌基督吩咐、勸戒這樣的人，要安靜做工，吃自己的飯。

四、工作生活

- 面對工作的基本觀念

- 神仍做事直到如今！

- 來1:3 他是 神榮耀所發的光輝，是 神本體的真像，常用他權能的命令托住萬有。他洗淨了人的罪，就坐在高天至大者的右邊。

- 約5:17 耶穌就對他們說：「我父做事直到如今，我也做事。」

- 神要藉著我們的「工作」，在你我生命中「工作」

四、工作生活

- 面對工作的心意更新

- 全新的呼召與使命 IT'S A CALLING, NOT JUST WORKING

1. 福音的呼召：我是屬基督的

- 林前1:9 神是信實的，你們原是被他所召，好與他兒子——我們的主耶穌基督一同得分。

四、工作生活

• 面對工作的心意更新

• 全新的呼召與使命 IT'S A CALLING, NOT JUST WORKING

1. 福音的呼召：我是屬基督的

2. 事奉的呼召：事奉召我的主

• 西3:23 無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的， 24 因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。

四、工作生活

• 面對工作的心意更新

- 全新的呼召與使命 IT'S A CALLING, NOT JUST WORKING
 1. 福音的呼召：我是屬基督的
 2. 事奉的呼召：事奉召我的主
 3. **職場的呼召：活出呼召之處**
- 彼前2:9 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬 神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

四、工作生活

- 面對工作的心意更新

- 全新的呼召與使命 IT'S A CALLING, NOT JUST WORKING

- 1. 福音的呼召：我是屬基督的

- 2. 事奉的呼召：事奉召我的主

- 3. 職場的呼召：活出呼召之處

- 在教會學習服事，是每一個人最好的職前訓練！

五、享受生活

• 享受好生活：這本是神的美意

- 耶29:11 耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。
- 羅8:32 神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？

五、享受生活

• 生活好享受：相信耶穌的應許

- 約10:10 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。
- 太11:29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的轭，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。 30 因為我的轭是容易的，我的擔子是輕省的。

五、享受生活

• 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

- 遠離神
- 只靠自己不要神
- 想要躲避神
- 對神失了信心.....

大衛面對安逸

- 親近神
- 常常倚靠神
- 緊緊抓住神
- 高舉神的名.....

大衛面對戰役

是好？是壞？

五、享受生活

• 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

• 只在乎神，置個人死生於度外！

• 林後4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。 8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望； 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。 11 因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。 12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

五、享受生活

• 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

• 考驗一點沒少，但「卻不...」！

• 林後4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。 8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望； 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。 11 因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。 12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

五、享受生活

• 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

• **面對生活考驗的秘訣：共負主轄**

• 林後4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。 8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望； 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。 11 因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。 12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

五、享受生活

• 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

• **面對生活考驗的秘訣：共負主轄**

• 林後4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。 8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望； 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。 11 因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。 12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

五、享受生活

- 好享受生活：面對生活考驗的心意更新

- **面對生活考驗的秘訣：共負主轄**

- 林後4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。 8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望； 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。 11 因為我們這活著的人是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生在我們這必死的身上顯明出來。 12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

心意更新 – 生活篇

一、內在生活

二、家庭生活

三、教會生活

四、工作生活

五、享受生活





如何成為一位基督徒 How to become a Christian

- **Admit** 認罪：以謙卑的心，向神承認自己是一個罪人。
• 因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀 (羅 3:23)
- **Believe** 相信：以信心接受耶穌為主，相信他因救贖你而被釘死在十字架上，且三日後從死裡復活。
• 就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別 (羅 3:22)
- **Confess** 宣告：決志信主，公開表明自己與基督的關係。
• 你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。 (羅 10:9-10)



決志之後 After you made the decision...

1. 接受浸禮，歸入基督的名下
2. 將主日分別為聖，敬拜神
3. 研讀聖經，使靈命得著餵養
4. 過團契生活，彼此相愛