

3月31日（羅以）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

無偽之信（提後 1:3-5 徒;16:1-3）

提後 1:3 我感謝上帝，就是那位我跟祖宗一樣用清白的良心所敬拜的上帝。我日夜在禱告中懷念著你，**4** 一想起你惜別時所流的眼淚，我就急切地想要見你；見到你，我就會滿心快樂。**5** 我記得你那純真的信心，就是你外祖母羅綺和你母親友妮基所有的那種信心。她們的信心，我相信你也有了。**徒 16:1** 保羅來到特庇和路司得。在路司得有一個門徒，名叫提摩太；他的母親是猶太人，也是信徒，父親是希臘人。**2** 在路司得和以哥念的信徒們都稱讚提摩太。**3** 保羅要帶他一起走，就替他行了割禮，因為這一帶的猶太人都知道他的父親是希臘人。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：

提摩太在外祖教導下受益良多。她是一位大有信心的婦人，她的信心紮根於對聖經的深刻認識和喜愛上。她孜孜不倦地將神的話教導了她女兒友妮基。雖不喜歡她的外邦女婿，但她也不厭其煩地教導她的外孫兒提摩太。提摩太的父親對屬靈的事毫不關注，這似乎更促使羅以注意外孫的靈命。如果她能活著看見提摩太的服侍及對福音的忠誠，她一定感到所有的辛勞都得了報償！不管如何，她的名字的確被傳留下來，叫後來的世代知道這位最成功的外祖母。雖然是一個平凡的角色，其重要性卻是無限量的。

默想：1.羅以這位敬虔的祖母，能被偉大的使徒保羅提及（使徒行傳及提摩太後書）。
對你屬靈追求及敬虔生活，有何提醒及啟迪？

- 2.提摩太受了外祖的敬虔薰陶，對他事奉及信心生活有正面影響。
你的言行，屬靈表現，如何能正面影響下一代或新一代年青人？

小故事：有位老師進了教室，在白板上點了一個黑點。他問班上的學生說：「這是什麼？」大家都異口同聲說：「一個黑點。」老師故作驚訝的說：「只有一個黑點嗎？這麼大的白板大家都沒有看見嗎？」

真智慧：通常人們的焦點，都是那細小的一點，而忽略那一大片的白板。細小的一點，就是生活中的生活需要，而大片的白板，就是生命中的靈命。羅以看重的是孫兒提摩太的靈命，而不是他的前途事業。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：屬靈的人能看透萬事，卻沒有一人能看透了他。林前 2:15

禱告：為你能有屬靈敏銳目光，看透世界的事祈禱，也為牧者有敏銳的靈代禱

十二位君王介紹

當士師年代結束，即撒母耳當祭司及士師末時，百姓要求撒母耳替他們立王，像外邦一樣。起初撒母耳以為是百姓厭棄他，後來神向他表明，乃是離棄我。撒母耳選立掃羅為首任君王，當掃羅被廢，大衛繼位，所羅門又承繼大衛作王，所羅門之後，就分為南北二國，北國稱為以色列國，南國稱為猶大國，北國君王多行神眼中惡的事，南國君王較多行神眼中正的事，十二位君王，除前三位君王外，其餘九位君王，全部都屬猶大國。

姓名	年期	簡介
01. 掃羅 Shaul	40 年	掃羅是便雅憫人，他健壯、又俊美，在以色列人中沒有一個能及他的；身高比眾民高過一個頭。登基年 40 歲；在位 40 年，是撒母耳因應以色列人要求立的第一位的君主，登位亦標誌士師時代的結束。
02. 大衛 David	40 年	大衛是耶西最小的兒子，年幼被膏立接續掃羅作以色列第二任君王，登基年約 30 歲，作王 40 年；在希伯崙作王 7 年，在耶路撒冷作王 33 年。
03. 所羅門 Solomon	40 年	所羅門繼父親大衛作王，登基年約 20 歲，他的國甚是堅固，所羅門在耶路撒冷作以色列眾人的王共 40 年。
04. 亞撒 Asa	41 年	亞撒在耶路撒冷作王 41 年。他祖母名叫瑪迦，是押沙龍的女兒。他行耶和華眼中看為善為正的事。
05. 約沙法 Josphat	25 年	約沙法登基年 35 歲，在耶路撒冷作王 25 年。他母親名叫阿蘇巴。他行他父親亞撒所行的道，不偏離左右，行耶和華眼中看為正的事。
06. 約阿施 Joash	40 年	約阿施登基年 7 歲，在耶路撒冷作王 40 年。他母親名叫西比亞是別是巴人。他行耶和華眼中看為正的事。
07. 亞瑪謝 Amaziah	29 年	亞瑪謝登基年 25 歲，在耶路撒冷作王 29 年。他母親名叫約耶但，是耶路撒冷人。他行耶和華眼中看為正的事，只是心不專誠。
08. 烏西雅 Uzziah	52 年	烏西雅登基年 16 歲，在耶路撒冷作王 52 年。他母親名叫耶可利雅，是耶路撒冷人。他行耶和華眼中看為正的事，效法他父亞瑪謝一切所行的；
09. 約坦 Jotham	16 年	約坦登基年 25 歲，在耶路撒冷作王 16 年，他母親名叫耶路沙，是撒督的女兒。他行耶和華眼中看為正的事，效法他父烏西雅一切所行的。
10. 希西家 Hezekiah	29 年	希西家登基年 25 歲，在耶路撒冷作王 29 年。他母親名叫亞比雅，是撒迦利雅的女兒。他行耶和華眼中看為正的事，效法他祖大衛所行。
11. 約西亞 Hosea	31 年	約西亞登基年 8 歲，在耶路撒冷作王 31 年。他行耶和華眼中看為正的事，效法他祖大衛所行的，不偏左右。
12. 西底家 Zedekiah	11 年	西底家登基年 21 歲，在耶路撒冷作王 11 年。他母親名叫哈慕她。他行耶和華眼中看為惡的事。

4月1日（掃羅）

- 第一步：找一處不被干擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

神給兆頭（撒上 10:6-11）

6 上主的靈要突然支配你；你會跟他們一起受感忘形說話，像是另外一個人。
7 這些事發生的時候，你要照上帝導引你的做。8 你要比我先到吉甲；我會在那裏跟你會合，並且獻燔祭和平安祭。你要在那裏等七天；我到了以後會告訴你應該做的事。」9 掃羅離開撒母耳的時候，上帝賜給他一顆新的心。撒母耳告訴他的每一件事，當天都實現了。10 掃羅和他的僕人到達基比亞時，一群先知迎見他。上帝的靈突然支配他，他跟那群先知一起受感忘形說話。11 以前認識掃羅的人看見他這樣，彼此問：「基士的兒子怎麼啦？掃羅竟也成了先知嗎？」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

撒母耳要掃羅跟著先知受感說話，因為神知道掃羅由一個農家子弟，要變成先知及政治家，必然產生恐懼及害怕，所以神特別給了他三個印證：

- 一是尋回失驢—(V2 他們會告訴你，你要找的驢已經找到了)；
- 二是得人歡迎及餽送—(V3-4 他們獻祭。一個帶著三隻小山羊，另一人帶著三個餅，第三個人帶著一皮袋酒。他們會問候你，給你兩個餅；你要收下)；
- 三是先知說預言—(V5-6 他們打鼓，吹笛，彈著豎琴和七弦琴，受感說話)。神讓掃羅清楚知道也是被揀選。且透過第三個受感說話的兆頭印證，(兆頭意思：記號或標記)，讓掃羅實際「轉變成另一個人」，足以帶領以色列人。

默想：1.神藉兆頭給掃羅引証他是被揀選作君王，對掃羅有何意義？

2.神為什麼要賜掃羅一個新心，對掃羅作君王又有何意義？

3.從神給掃羅的引証及賜一個新心的事上，對你事奉及奉獻有何啟迪？

小故事：有人問智者：「有智慧與愚蠢的人差別是什麼？智者答：「先把他們脫光了衣服，領他們到一個陌生環境中，你就會知道。」

真智慧：有智慧的人在任何情況下，都能應付自如，而愚蠢的人，當遇到尷尬的情況，便手足無措。掃羅自信及智慧不足，神便給他更多兆頭及賜予一個新心。

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。箴 4:23

禱告：為你有事奉心志及奉獻的心禱告，也為教會肢體樂意事奉及奉獻代禱

4月2日（掃羅）

- 第一步：找一處不被干擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

王位不保（撒下 13:5-14）

5 非利士人聚集攻打以色列人。他們有三萬戰車、六千騎兵，和無數的步兵，多得像海灘上的沙粒一樣。他們把軍隊調到伯亞文東邊的密抹，在那裏駐紮。6 以色列人知道大難臨頭強敵壓境，有些人就去藏在山洞裏、叢林裏、石穴裏、井裏，或是坑裏；7 有些人渡過約旦河，逃到迦得和基列地區。掃羅還在吉甲，隨從他的人都驚惶戰慄。8 他照著撒母耳的指示，在吉甲等了七天，但撒母耳還沒有到。人民開始離棄掃羅，9 所以掃羅對他們說：「把燔祭和平安祭的祭牲帶到我這裏來！」他就獻了燔祭。10 正當他獻完祭的時候，撒母耳到了。掃羅出去迎接他，11 但撒母耳責問他：「你做了甚麼事呢？」掃羅說：「人民離棄我，而你也可以不照約定的時間來，並且非利士人正聚集在密抹。12 我想，非利士人要在吉甲攻擊我，我們還沒有獲得上主的垂顧，所以我不得不自己獻燔祭。」13 撒母耳說：「你做了糊塗事了！你沒有遵守上主—你的上帝給你的命令。如果你遵守了，他會使你和你的後代永遠統治以色列。14 可是現在，你的王朝不會長久，因為你不聽從他。上主要找合他心意的人，使他作他子民的統治者。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

掃羅作王不久(作王兩年)，便作了神不喜悅的事，就是違背神的吩咐擅自獻祭，從表面來看，他聽從撒母耳在吉甲等他七天，可惜撒母耳遲遲未到，當掃羅看見敵人迫近，又因百姓離開他，他見情勢不妙，頓時失去對神依靠的心，擅自獻祭，因而被神所棄，王位不保。

默想：1.掃羅違命擅自獻祭，又為自己辯護，反映他什麼個性及屬靈處於什麼狀況？對你遵行神旨意、事奉、生命及靈命，有何提醒及啟示呢？

2.你認為神對掃羅的懲罰是否過重？為什麼？對你有什麼提醒呢？

小故事：某遊客看到一個路牌，寫著「此路不通」，那遊客行前幾步，路面並無不妥，心想，也許不過是個善意的玩意，於是他繼續向前走，不久一座斷橋擋住了去路，他只好悻悻地而回，走近「此路不通」的路牌，只見它背面寫著「歡迎回來，你是笨蛋」

真智慧：不是每一個人都聰明地聽取善意的意見，有些人總想冒險親自去碰壁。掃羅明知擅自獻祭此路不通，但他總想冒險嚐試。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們這自誇是不好的。豈不知一點麵酵能使全團發起來嗎？林前 5:6

禱告：為你天天謙順服神話語而活禱告，也為肢體拒絕世俗價值而活代禱

4月3日（掃羅）

- 第一步：找一處不被干擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

妒忌怒視（撒下 18:5-12）

5 大衛在掃羅委派他的一切任務上無往不利，因此掃羅派他作領軍的官長。這件事使人民和掃羅的臣僕都很高興。6 大衛殺死了哥利亞後，軍隊凱旋歸來；以色列各城鎮的婦女都出來迎接掃羅王。她們興高采烈地歌唱，跳舞，拍著鈴鼓，彈著七弦琴。7 她們邊跳邊唱：「掃羅殺死千千；大衛殺死萬萬！」8 掃羅不喜歡這歌，氣憤憤地說：「她們給大衛萬萬，只給我千千，只差沒捧他作王罷了！」9 從那天起，掃羅妒忌大衛。10 第二天，有邪靈從上主那裏來，控制著掃羅，他就像瘋子一樣在屋子裏胡言亂語。大衛跟往常一樣彈著豎琴。掃羅握住一把矛，11 自言自語：「我要把他扎在牆上」，就對準大衛扔去，扔了兩次，但大衛每次都躲開了。12 掃羅怕大衛；因為上主與大衛同在，卻離棄他。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

自從大衛殺死哥利亞後，加上大衛有神同在，越來越受歡迎，相反，掃羅卻離神越來越遠，靈命日漸低落，加上城中婦女的歌頌，也越來越感覺王位受到威脅，掃羅妒忌大衛的心，甚至想殺大衛的意念，越來越高漲，以致他被邪靈騷擾，情緒越來越失控。

- 默想：1. 掃羅因婦女的歌頌大衛高於自己，心中妒忌及怒視大衛，便有惡魔進入掃羅生命裏。聖經這樣記載，神對我們有何警告？對我們有何啟示？
2. 掃羅忘記大衛為國打敗敵人哥利亞立下功績，反要殺害大衛，大衛卻替掃羅彈琴驅魔。神對我們有何教導？對我們生命有何啟示？

小故事：三位神父在一飯店吃飯，其中一位神父嘆道：「我教堂閣樓和頂樓，最近來了數十隻蝙蝠，我用了噴霧、噪音，甚至動用了貓兒，都沒法將蝙蝠趕走。」另一神父說：「我也是，我教堂鐘樓也有百隻蝙蝠，我曾請工人烟熏消毒，都不能把蝙蝠趕走。」第三神父說：「我只為教堂頂的蝙蝠，全部領洗，讓它們成為教堂成員，從此一隻也沒有再來過教堂。」

真智慧：人往往帶著敵意看待身邊的人，若果放下敵意，歡歌笑語可能常伴你同行。掃羅因妒忌大衛，因而對大衛產生敵意，故此，他常活在情緒失控及被惡魔纏擾的苦痛中。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。詩 121:7

禱告：為你有更大的胸襟，欣賞別人高過自己禱告，也為肢體滿有愛的胸襟代禱

4月4日（掃羅）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

求問交鬼（撒下 28:3-10）

3 撒母耳已經死了；以色列人為他舉哀，把他葬在他的故鄉拉瑪。掃羅曾經強迫所有占卜的和巫師都離開以色列。 4 非利士人的軍隊聚集在書念城附近紮營；掃羅召集以色列人在基利波山紮營。 5 掃羅看見非利士人的軍隊，大大懼怕， 6 就求問上主該怎麼辦。但上主既不藉著夢，又不藉著烏陵，也不藉著先知回答他。 7 於是掃羅命令他的臣僕說：「替我找一個巫婆，我要去問她。」他們說：「在隱多珥有一個。」 8 於是掃羅改裝易服，在天黑後跟兩個隨從去看那女人。掃羅對她說：「請為我求問亡魂，告訴我將要發生的事。我指定一個人，你把他的魂招上來。」 9 那女人說：「你一定知道掃羅王做過的事，他強迫占卜的和巫師都離開以色列。你為甚麼想陷害我，使我喪命呢？」 10 掃羅對她發誓說：「我指著永生上主答應你：你一定不會為這事受懲罰。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

非利士人來挑釁，戰爭一即將爆發之際，掃羅害怕起來，去求問神，但他被神拒絕，他沒法得到神的指示，最後，掃羅竟去求助他一度禁絕的交鬼巫術，甚至化妝欺騙交鬼婦人。

默想：1. 為什麼掃羅擁有權力、軍隊及物質，但面對敵人仍會恐懼，原因何在？
這給我們什麼的提醒及啟示？

2. 曾被神選立的掃羅王，得不到從神那裏來的指引，竟去求助鬼魔，他落到如此田地，給你有什麼警惕及啟示？

小故事：兩頭澳洲牛正在吃草，其中一頭牛說：「最近流行了瘋牛症，我們會不會被感染？」另一頭牛說：「怎麼會？我們是袋鼠！」

真智慧：最可怕的是周圍只剩自己一人，這種孤獨連自己染上瘋牛症也不知道，也沒有可幫助。掃羅王被神厭棄了，常常活在孤獨中，惡魔常來攪擾他，面對困難時，竟做出交鬼的決定，豈不像澳洲牛感染瘋牛症也不知，還自以為是袋鼠。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：不可偏向那些交鬼的和行巫術的；不可求問他們，以致被他們玷污了。
我是耶和華你們的神。利 19:31

禱告：為你常與主相連，像枝子連於葡萄樹上禱告，也為肢體不離棄主代禱

4月5日（掃羅）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

悲慘終局（撒下 31:1-6）

1 非利士人跟以色列人在基利波山打仗。很多以色列人被殺；剩下的人，包括掃羅和他的兒子們都逃跑了。2 但非利士人追上掃羅和他的兒子們，殺了約拿單、亞比拿達，和麥基舒亞。3 掃羅周圍的戰鬥越來越猛烈，他被敵人的弓箭手射中，受了重傷。4 他對替他拿兵器的侍衛說：「拔出你的刀，把我刺死吧！免得那些未受割禮、目中無神的非利士人凌辱我，刺死我。」但那侍衛非常害怕，不敢做。於是掃羅拔出自已的刀來，伏在刀上自刺而死。5 那侍衛一看見掃羅死了，也伏在自己的刀上自殺，跟掃羅一起殉難。6 在那天，掃羅、他的三個兒子、那青年侍衛，和跟隨他的人全都陣亡。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

掃羅與眾兒子戰敗逃亡，掃羅身受重傷，他不想被敵人羞辱及折磨，便吩咐自己侍衛幫忙刺死自己，可惜被侍衛拒絕，他惟有倒在自己刀上自刎，悲慘終其一生。這是應驗：「敗於非利士人的預言。」（他要把你和以色列人交給非利士人。明天，你和你的兒子們會跟我在一起；上主會把以色列的軍隊交給非利士人。撒下 28:19」

默想：1. 掃羅王的悲慘終其一生，對你人生有何啟示？有何提醒？

2. 自從神離棄掃羅王後，打仗事業連連失敗，生命有鬼魔攪擾，情緒日漸失控。對我們生命、信仰、靈命有何啟示？

小故事：朋友勸瑪利小姐：「你年紀不小，應該結婚，現主動些，難道你還打算坐家裏，等愛你的人從天上掉下來嗎？」後來瑪利和一位傘兵結了婚，因這位傘兵在訓練時，誤降在瑪利的花園。

真智慧：奇蹟是存在的，但我們不能單單依靠奇蹟生活，自己也要盡上本份，主動去爭取。掃羅還想像以前有神奇出現，能打敗非利士人，沒有主動認罪求神寬恕，改善與神的關係，而且掃羅沒有悔改，反而去交鬼，故神預告了他的悲慘終局。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：若是離棄道理，就不能叫他們重新懊悔了。因為他們把神的兒子重釘十字架，明明地羞辱他。來 6:6

禱告：為你持守所信的及按聖經真理而活禱告，也為肢體一生只依靠主代禱

4月6日（大衛）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

彈琴驅魔（撒上 16:17-23）

17 掃羅就命令他們：「替我去找一個善於彈琴的人來吧！」 18 掃羅的一個侍從說：「伯利恆城的耶西有一個兒子；他是彈琴的能手。他英勇善戰，豐姿英俊，又有口才；上主與他同在。」 19 於是，掃羅派使者到耶西那裏，說：「請你叫那放羊的兒子大衛到我這裏來。」 20 耶西就打發大衛，帶著一滿皮袋酒、一隻小山羊，和一匹滿載著餅的驢去見掃羅。 21 大衛到掃羅那裏，服侍他。掃羅很喜歡大衛，選他作拿兵器的侍衛。 22 掃羅派人傳話給耶西：「我很喜歡大衛，讓他留在我這裏服侍我吧！」 23 從那時起，每當上帝差來的邪靈附在掃羅身上時，大衛就拿他的豎琴來彈，邪靈立刻離開掃羅，掃羅就覺得暢快舒服。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

少年大衛被人邀請，替掃羅彈琴驅魔，聖經形容少年大衛在生命中，擁有良好的靈性，身心健壯的生命素質。包括：被人推薦，顯示在社群中豎立了美好靈性的見證；彈琴的能手，顯示他的情操及技能上裝備；英勇善戰，顯示他勇敢的氣質；豐姿英俊，顯示他注重健康的生命；又有口才，顯示他有思考及不易輕率；有神的靈，顯示他與神的關係良好等。

默想：1. 惡魔最怕什麼？侍從不提議邀祭司，而邀少年大衛驅魔，原因何在？對你在屬靈上，或處理黑暗的事情上，有何啟迪？

2. 從少年大衛的良好生命素質，對你學習追求成長、裝備、事奉有何啟示？

小故事：美美眼睛不好，過去一直都戴著眼鏡。自從美美有了男朋友之後，她就不再戴眼鏡了，她媽媽覺得很奇怪，就問她為什麼不戴眼鏡。她說：「噢！媽媽，男朋友覺得我不戴眼鏡更漂亮，同時，我不戴眼鏡看他，覺得他英俊些。」

真智慧：人生難得糊塗，其實當我們瞪大眼睛的時候，有價值的東西反而容易從我們身邊溜走了。大衛剛被撒母耳膏立替代掃羅王，他不介意幫將會被廢的掃羅王彈琴驅魔，反映大衛有點人生難得糊塗，服侍神不喜悅的人。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。弗 4:13

禱告：為你的身體與靈性都興盛禱告，也為肢體滿有基督長成的身量代禱