



# 創作感言

最炫的期盼



《原唱》最炫民族风

## 【最炫的盼望】

辽阔的天地充满期待 绵绵的青山承载无尽的爱  
什么样的节奏能走得最自在 什么样的旋律能让心盛开  
细细的甘霖从天洒下来 滋润心田盼望满胸怀  
跳跃的旋律是我们的期待 随光而行步伐多轻快

主话语滋润我心房 主爱永伴随 引我前往

陈设饼桌前 供应生命灵粮 主伴我身旁

我们要唱出人生的风采 你是那天空 最美的色彩  
让我用心将你永远爱 (永远爱) 轻轻地唱出盼望的光彩  
让爱洗净所有的尘埃(永远爱)

你是我生命 最深的关怀 盼望满心愿情不更改 (不更改)  
永远都唱着 盼望的光彩 是整片天地最真的存在 (不更改)

(哟啦啦呵啦呗)

(伊啦嗦啦呵啦呗呀)

我听见你心中那盼望的天籁

迈向前方耀眼的舞台



# 《创作感言》最炫的盼望：211健康餐盘

圣经中虽然没有明确提到“逆龄”这个词，但有许多经文表达了上帝赐予人生命、健康与更新的应许，尤其是灵命更新与生命力的恢复。这些经文可以作为211健康餐盘推广讲论的基础，结合健康理念，既符合圣经的教导，也能吸引更多人关注健康与信仰的结合。以下是一些适合引用的经文与讲论思路。

## 1. 诗篇103:5

**“他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。”**

讲论：这节经文提到神赐予人生命的更新，如同鹰一般的活力再现。这可以与健康饮食、均衡生活相结合。食物不仅满足人的身体需求，更是帮助我们恢复活力的工具。通过“211健康餐盘”的实践，我们学会如何善用神所赐的美物，保持身体健康，追求生命力的焕发。

## 2. 以赛亚书40:31

“但那等候耶和华的必重新得力；他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”

讲论：这里的“重新得力”可以被视为一种从内到外的更新。身体的健康与灵命的健康密切相关。当我们等候神，同时在饮食上自律，锻炼自己的身体，就能以充沛的精力和健康的状态面对生活的挑战。健康餐盘教导我们管理饮食和生活习惯，是实现“逆龄”的一种方式。

## 3. 哥林多后书4:16

“所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”

讲论：这节经文强调灵命的更新与内在的力量。但在身体健康上，也同样适用。通过健康饮食和良好的生活习惯，虽然我们身体会逐渐老去，但可以通过节制与健康的管理，让我们的内心与外在都焕发活力。这是神赐给我们的恩典，我们的责任是好好管理自己的身体，活出祂的荣耀。

## 4.箴言3:7-8

**“不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事。这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。”**

**讲论：**这节经文提醒我们，敬畏神并在生活中保持节制，是健康的秘诀。健康的饮食习惯与灵命的成长密不可分，二者相辅相成。通过“211健康餐盘”，我们学会如何远离过量与不健康的饮食，滋润我们的身体与心灵。

**标题建议：**《活力更新：从信仰到健康的双重焕发》

**实际应用：**用具体的健康饮食案例（如控制碳水、增加蔬菜比例等）和经文教导联系，帮助听众看到健康管理的重要性。

**结语：**鼓励大家从小的习惯开始，比如均衡饮食、少吃多动，借着神的恩典，不仅获得身体的更新，也在灵命上重新得力。

C3心对心

# 坚持祈求的应许



## 【C3心对心】 35坚持祈求的应许（路11:9）

「我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」（路11:9）

1.信心的增长——相信神必回应我们的祈求：不因环境或等待而动摇，而是持续地祈求和依靠神。

2.彼此相爱的心——为他人代祷，帮助他们找到神：通过祷告与神建立联系，在他们寻找答案或在困境中时，为他们叩门，带领他们经历神的同在和回应。

3.常常感恩——为神垂听祷告的应许献上感恩：神应许祂必垂听我们的祷告，提醒我们神的信实和同在，让我们在每一次祷告中充满信心和盼望。



# 真心话时间

路II:I-13

35 祷告的教导  
与父神的应许

路加福音



## 【真心话】 35祷告的教导与父神的应许 (路11:1-13)

1耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说：「求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。」 2耶稣说：「你们祷告的时候，要说：『我们在天上的父（有古卷作「父啊」），愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上如同行在天上（有古卷无「愿你的旨意云云」）。 3我们日用的饮食，天天赐给我们。 4赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶（有古卷无末句）。』」 5耶稣又说：「你们中间谁有一个朋友半夜到他那里去说：『朋友，请

借给我三个饼，6因为我有一个朋友行路，来到我这里，我没有什么给他摆上。』7那人在里面回答说：『不要搅扰我，门已经关闭，孩子们也同我在床上了，我不能起来给你。』8我告诉你们：虽不因他是朋友起来给他，但因他情词迫切地直求，就必起来照他所需用的给他。9我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。10因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。11你们中间作父亲的，谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反拿蛇当鱼给他呢？12求鸡蛋，反给他蝎子呢？13你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？』

**【中心节】**「我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」（路11:9）

**【引言】**在路加福音11章1-13节中，耶稣应门徒的请求，教导了「主祷文」，并用比喻阐明祷告中的信心与父神的慷慨应许。祂鼓励门徒在祷告中持守信心、不断寻求，以期与神建立亲密的关系。耶稣提醒我们，神是慈爱的父亲，乐意赐下好东西给祈求的人，祂的应许充满怜悯与信实。这段经文提醒信徒，在信心中不断祈求、寻求和叩门，神会在祂的时间里赐下最美好的祝福。



# GOSPEL OF LUKE DEVOTIONAL

35 如何在神的名中  
建立真正的联系  
康来昌牧师



# 【牧者短讲】 35 如何在神的名中建立真正的联系 (康来昌)

- 1. 祷告的核心：**内容重于形式。耶稣教导我们祷告不在于形式，而是内容。我们可以用多种方式表达，如言语、音乐、舞蹈等，但核心是内容的表达。
- 2. 父子关系与爱：**父子之间的关系是建立在爱与信任上的，而这份爱让我们能够在祷告中无所畏惧。
- 3. 神的产业与应许：**祷告不单是现在的需求，更是对未来的盼望和信心的表达。
- 4. 教会中的祷告生活：**应当彼此激励、共同祷告，在教会中一同尊神为圣，让神的名被世人所敬畏。



祷告的范本：  
主祷文的核心

# 一、祷告的范本：主祷文的核心（1-4节）

「耶稣说：你们祷告的时候，要说：我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上如同行在天上。」（路11:2）耶稣教导门徒「主祷文」，以简洁而深刻的言语表达信徒与神之间的关系。主祷文从对神的尊崇开始，祈求神的国降临和祂的旨意成就；接着，祈求日用的饮食、赦免罪债，及免受试探的引诱。这祷文示范了如何在祷告中荣耀神，并表达对祂的依赖和顺服。主祷文不仅是祷告的模式，也是信徒与神沟通的核心，提醒我们常常将目光转向天上的父，寻求祂的引导与供应。



**【生命应用】** 在日常生活中，是否常常以谦卑的心祈求神的旨意成就？今天，让我们在祷告中求神帮助我们，将祷告生活化，学会依赖祂，以信心和顺服的态度向祂祈求。





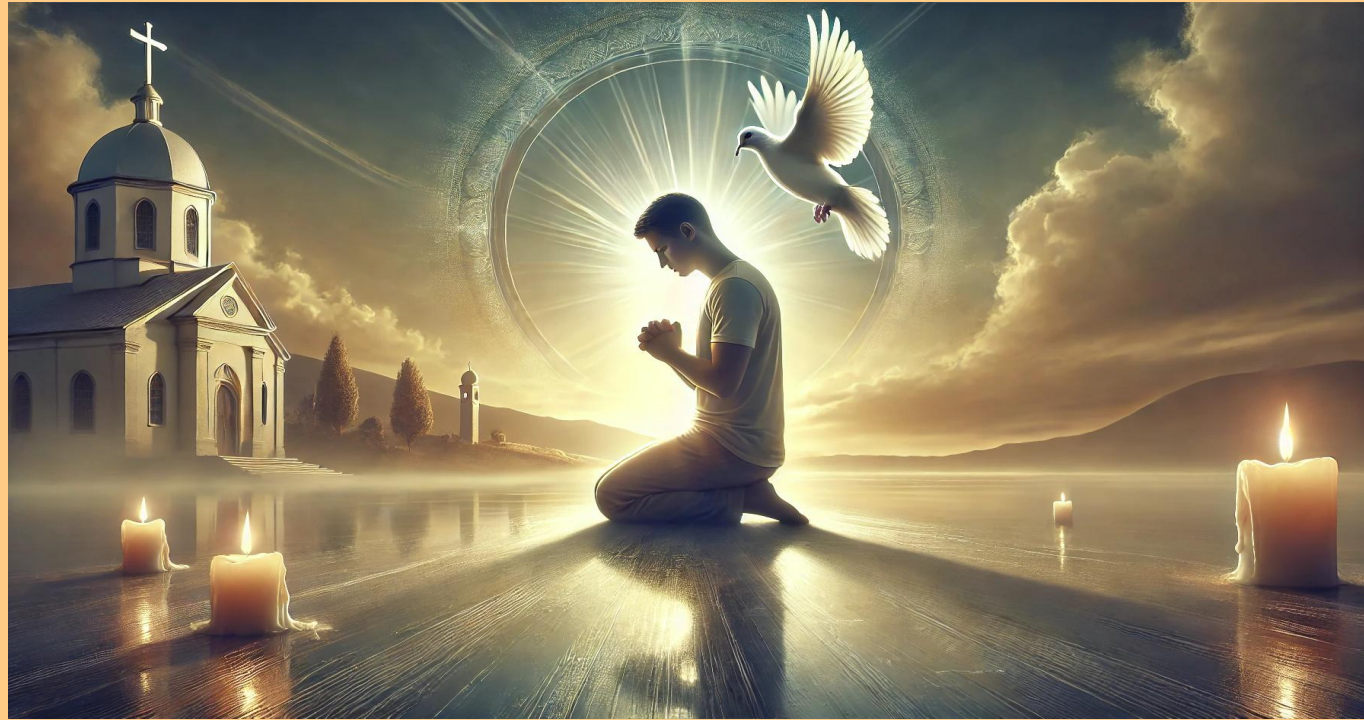
祈求的坚持：  
不间断的信心祷告

## 二、祈求的坚持：不间断的信心祷告（5-10节）

「我告诉你们：虽不因他是朋友起来给他，但因他情词迫切地直求，就必起来照他所需用的给他。」

（路11:8）耶稣通过朋友半夜求助的比喻，鼓励门徒在祷告中持守不懈的信心。祂指出，虽然朋友不愿在深夜起身，但因对方坚持祈求，最终仍会提供帮助。接着，耶稣教导门徒祈求、寻找和叩门的信心，坚持不懈地祈求神的应许。这个比喻提醒我们，神乐意听我们的祷告，只要我们凭信心祈求，祂会回应我们的需要。祷告不是单方面的恳求，而是对神信实的坚信。

**【生命应用】 我们是否在祷告中缺乏耐心和坚持？  
今天，让我们祈求神赐给我们恒心，不因一时的等待而失去信心，在祷告中不断寻求祂的旨意。**





父神的慷慨：  
天父赐下圣灵的应许

### **三、父神的慷慨：天父赐下圣灵的应许（11-13节）**

「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？」（路11:13）

耶稣用父亲对孩子的爱为比喻，阐明神对我们更大的爱。祂指出，父母尚且乐意把好东西给孩子，何况慈爱的天父更会赐下圣灵。神是良善的父亲，祂的应许不仅是物质上的，更是属灵的祝福——圣灵的同在。耶稣提醒我们，祷告的最大祝福在于神亲自的同在。天父不吝啬祂的恩典和力量，祂乐意将属灵的充实赐予那些恒心祈求的信徒。

**【生命应用】** 我们是否在祷告中常常只关注眼前的需求，而忽略了属灵的丰盛？今天，让我们祈求神的圣灵充满我们，使我们得着祂的智慧和能力，靠着圣灵在生活中行走，享受天父所赐的平安和力量。



**【结语】** 路加福音11章1-13节展示了耶稣对祷告的教导，提醒我们神是慈爱的天父，乐意回应我们的祈求。耶稣教导我们以主祷文作为祷告的范本，鼓励我们持守信心、不间断地祈求，并相信天父乐意赐下圣灵的应许。愿我们在生活中恒心祷告，渴慕与神的亲密关系，持守信心，领受祂的丰盛恩典。





C3 灵修  
C3 LING XIU

# 呼 应 与 禱 告

**【呼应与祷告】** 亲爱的天父，感谢您教导我们如何祷告，也感谢您赐下圣灵成为我们的帮助。求您帮助我们在祷告中恒心忍耐，依靠您的恩典，并以信心接受您美好的应许。愿我们的祷告充满信靠和感恩，使我们的生命成为您的荣耀见证。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

