

敬拜是一種生活方式

以《詩篇》第91篇
學習在敬拜中住進神的同在

主講人 | 游智婷牧師

日期 | 2026年8月9日

CFC愛家家教會

主日信息筆記整理

1. 重新聚焦 Refocus | 你是誰

📖 《詩篇》91篇1節

「住在至高者隱密處的，
必住在全能者的蔭下。」

信息重點

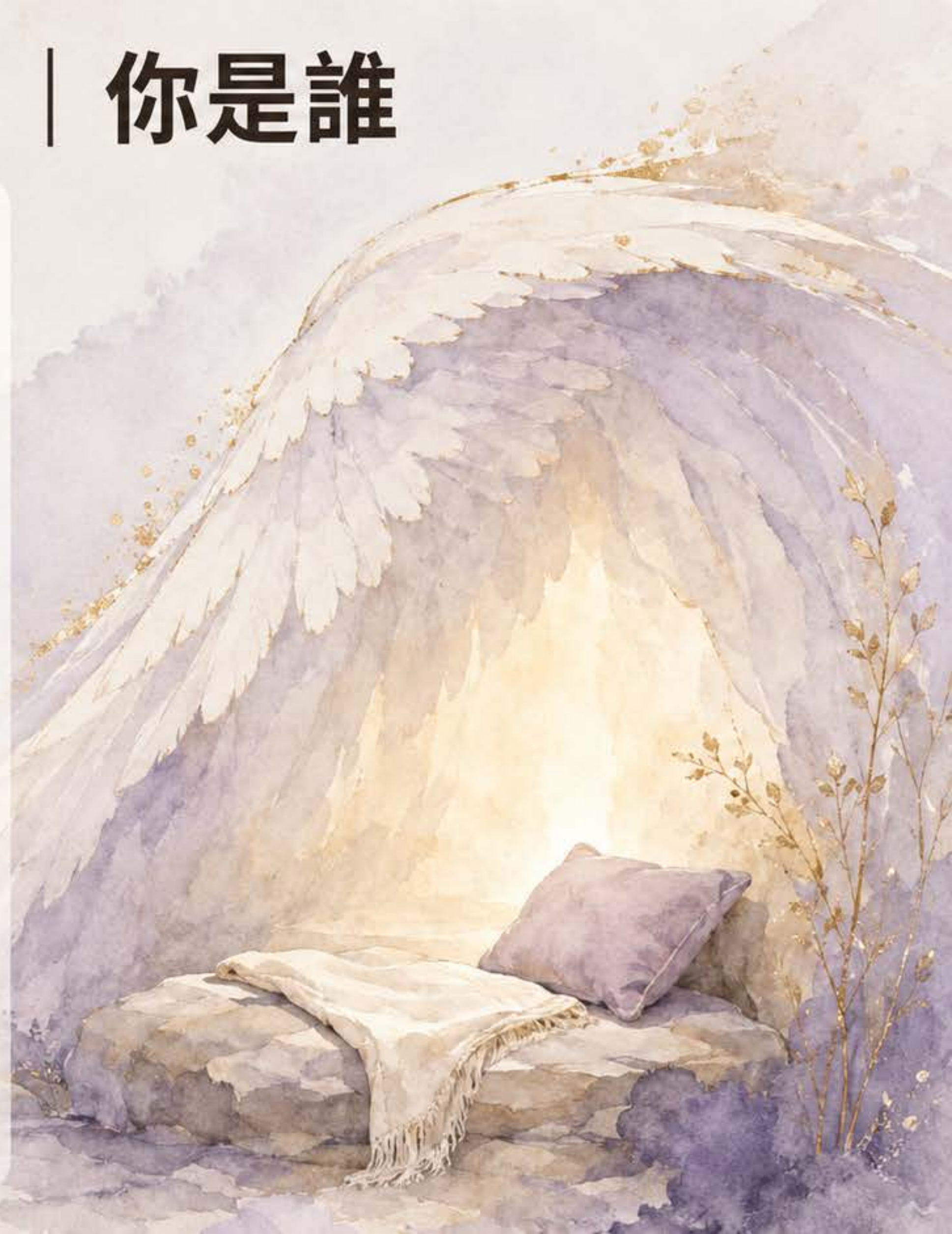
敬拜是進入神同在最快的方式。

當我們開始敬拜，就像踏進神的同在，
住在至高者的隱密處，
安歇在全能者的蔭下。

即使外面有風雨，我們也不必害怕，
因為我們住在全能者的遮蔽裡。

在敬拜中，我再次知道：

我是天父寶貴的兒女。



2. 支取力量 Receive Strength

📖 《詩篇》91篇2節

「我要論到耶和華說：

祂是**我的**避難所，是**我的**山寨，
是**我的**神，是我所倚靠的。」

信息重點

每一次我們發出聲音敬拜，
就是在宣告：

祂是**我的**避難所、**我的**山寨、
我的神，是我所倚靠的。

原文字義

避難所 Machseh：風暴中的避風港

山寨 Metsudah：易守難攻的高山堡壘

論到：就是「宣告」的意思！

向神宣告神的慈愛、信實和偉大！

向撒旦宣告我是神的兒女！

不是牠可欺騙、殺害和毀壞的！

遇到困難時，開始敬拜、開口宣告，
我們就從神支取力量。」

3. 領受保護 Receive Protection

📖 《詩篇》91篇9–11節

「耶和華是我的避難所；
你已將至高者當你的居所，
禍患必不臨到你，
災害也不挨近你的帳棚。」

因祂要為你吩咐祂的使者，
在你行的一切道路上保護你。」

原文字義

吩咐 Tsavah：神差派並授權使者

保護 Shamar：如同眼中瞳仁般，小心看守

信息重點

將經文中的「你」換成「我」，
使神的話成為自己每天的信心宣告：

神要在我所行的一切道路上保護我。

4. 連結與交通 Connect and Conversation

📖 《詩篇》91篇14節

「神說：因為他專心愛我，
我就要搭救他；
因為他知道我的名，
我要把他安置在高處。」

🌿 原文字義

專心愛 Chashaq：緊緊黏附，深深地愛與戀慕

知道我的名 Yada：透過親密相交，真正認識神的性情

🕊 信息重點

敬拜就是與神連結、與神交通。

當我們專心愛耶穌、定睛在祂身上，
原本看起來很大的問題，就變小了。

耶穌！耶穌！我呼求祢，
在困難中，祢來幫助。

5. 明白祂的心意與道路

在敬拜的高處對齊眼光

📖 《詩篇》91篇15節

「他若求告我，我就應允他；
他在急難中，我要與他同在；
我要搭救他，使他尊貴。」

信息重點

當我們遇到困難，不知道該怎麼辦時，
可以禱告、敬拜並呼求耶穌。

在敬拜中，神要顯明：

- 祂的救恩
- 祂的心意
- 面對困難的策略
- 下一步當走的道路

不是我們什麼都知道，
而是神一步一步帶領我們走。

先在敬拜裡親近神，
再明白祂的心意。

6. 領受醫治與恩典

Receive Healing and Renewal

📖 《詩篇》91篇16節

「我要使他足享長壽，
將我的救恩顯明給他。」

原文字義

- 與他同在 Immo Anochi :
「我親自與他同在」的強大同在
- 足享長壽 Soba :
靈魂感到飽足，活出沒有遺憾的豐盛生命

信息重點

「足享長壽」不只是指活到很高的年齡，
更是當我們活著時，靈魂感到：
富足、飽足、平靜、安穩。

富足

飽足

平靜

安穩

在敬拜裡，我們放下沒有真正交託的重擔；
神恢復我們，醫治心中破碎的地方，
使我們在曠野與難處中知道祂與我們同行。

在生活裡敬拜 | 歌單一

感恩與讚美

詩歌：

《向我的神獻上感謝》
《我要一心稱謝祢》
《不要忘記》

操練：在日常中數算恩典，
以感恩的心開啟每一天。

尊崇神

詩歌：

《這是我們的敬拜》
《我揚聲敬拜》
《我們的神》

操練：單單仰望神，
將寶座上的榮耀歸給祂。

喜樂

詩歌：

《我選擇喜樂》
《主的喜樂是我力量》

操練：憑信心宣告喜樂是一種選擇，
讓主的喜樂成為我們的力量。

面對未知、需要方向

詩歌：

《安靜》
《與祢漫步》

操練：在紛亂中放下掌控，
安息在神的翅膀蔭下，等候祂帶領。

在生活裡敬拜 | 歌單二

傷心或沮喪

詩歌：

《讚美中信心不斷升起》

《永遠不分離》

操練：轉換眼光，讓讚美突破黑暗，
使信心重新點燃。

屬靈爭戰

詩歌：

《就是現在》

《大山為我挪開》

《Yes, Amen (是祢的應許)》

《定睛在耶穌身上》

操練：穿戴屬靈軍裝，剛強壯膽，
倚靠主的名勝過仇敵的控告與攔阻。

醫治

詩歌：

《雨過會天晴》

《醫治我》

操練：將傷痛交給主，
宣告主的醫治光芒驅散陰霾，帶來更新。

敬拜與愛耶穌

詩歌：

《能不能》

《深愛耶穌》

《祢永遠如此深愛著我》

操練：回到最初的愛心，享受與主同在，
傾倒全人來愛祂。

失去動力與方向

詩歌：

《為榮耀的創造》

《榮耀的呼召》

《祢是我生命永遠的光》

操練：重新定睛於神放在生命中的命定。

生活操練與詩歌應用

在不同的生命情境與狀態中，
透過詩歌調整心態，
將敬拜融入每一天的生活。

當我感覺不到神的同在——
開始敬拜。

當我遇到困難與風浪——
開口宣告神是我的避難所。

當我背負重擔與傷痛——
在敬拜中放下，領受醫治與恢復。

當我不知道下一步怎麼走——
親近神，等候祂顯明心意。

**每一天住在祢裡面，
住在祢裡面。**



適合不同生活時刻、生命階段的敬拜歌曲

這是我們的敬拜

我們華人的敬拜非常獨特，
我們華人的敬拜非常重要。

每一次敬拜，
我們再次知道自己是誰。

每一次敬拜，
我們與神連結。

每一次敬拜，
我們得著醫治、恢復，
也知道神所賜給我們的權柄。

不管順境或逆境，
這是我們華人的敬拜。

華人的敬拜要大大興起！

「這是我們的敬拜。」 Amen。