



主日崇拜程序

2024 年 8 月 4 日

台語禮拜 (第一場-上午九點)

證道：李仁豪 牧師
司會：黃傳郡 長老
司琴：林明璋 弟兄
小提琴：黃東瀛 弟兄

華語禮拜 (第二場-上午十一點)

證道：李仁豪 牧師
司會：鄧亞宗 執事
司琴：黎憶蘭 姊妹

三峡教會建堂募款
父親節

(奏樂)

(奏樂)

三峡教會聖歌隊	非洲靈歌	宣召曲	非洲靈歌	三峡教會聖歌隊
司會	宣召	司會	宣召	司會
會眾	第 581 首	聖詩	第 581 首	會眾
會眾	新的誠命	信仰告白	新的誠命	會眾
司會	第 62 篇	啟應	第 62 篇	司會
司會	祈禱	祈禱		司會
司會	出埃及記 16 章 6-15 節	聖經	出埃及記 16 章 6-15 節	司會
司會	約翰福音 6 章 24-35 節	約翰福音 6 章 24-35 節		司會
(現中譯 63 ; 109 頁, 現台譯 136 ; 216 頁)		(現中譯 63 ; 109 頁)		

三峡教會聖歌隊	1. 上帝愛世間人	讚美	1. 上帝愛世間人	三峡教會聖歌隊
	2. 祂是至聖		2. 祂是至聖	
李仁豪牧師	《恩滿福足》	證道	《恩滿福足》	李仁豪牧師
會眾	求主將祢的話刻住在我心	回應詩	求主將祢聖言銘刻在我心	會眾
會眾	第 364 首	聖詩	第 364 首	會眾
★ 李振益	此時阮到你聖殿	奉獻	一切全獻上	★ 陳皿柔
張春燕				賴和謙
司會	報告	司會	報告	司會
主日學	慶祝父親節	主日學	慶祝父親節	主日學
吳富仁牧師	介紹代禱	吳富仁牧師	介紹代禱	吳富仁牧師
會眾	第 398 首	聖詩	第 398 首	會眾
李仁豪牧師	(阿們頌)	祝禱	(阿們頌)	李仁豪牧師
三峡教會聖歌隊	主，我佇遮	祝福差遣	主，我佇遮	三峡教會聖歌隊
會眾	殿樂默禱	會眾	殿樂默禱	會眾
司會	平安禮	司會	平安禮	司會

金句：(台)咱逐個人攏照基督所賜的份量領受恩賜。

(華)我們每一個人都按照基督所分配的，領受特別的恩賜。

以弗所書 4 章 7 節

設立：主後 1885 年 11 月 1 日

電話：(03)332-4063

E-mail:typc@mail.typc.org.tw

會址：桃園區民生路 208 號

傳真：(03)334-1738

網址：www.typc.org.tw/ 教會網站

FB LINE 官方帳號



八月份值週長執：張柏君、李振益(台)劉泰山(華)

服事內容	8月4日		8月11日		前週聚會統計			
場次	第一場	第二場	第一場	第二場				
時間	台語 9:00	華語 11:00	台語 9:00	華語 11:00	聚會	實體	線上	奉獻
講道人員	李仁豪牧師		吳富仁牧師		台語	123	17	9,251
司會	黃傳郡	鄧亞宗	王浩傑	吳文仁	華語	64	5	2,642
司獻	★李振益 張春燕	★陳皿柔 賴和謙	★林富祥 黃騰億	★傅祺芳 吳佩思	合計	187	22	11,893
					主日學	37	--	100
獻詩	三峽教會 聖歌隊	三峽教會 聖歌隊	聖歌隊	拉法樂團 主領：賴和謙	下主日講道信息			
司琴	林明璋	黎憶蘭	游允箴	曹孟軒				
招待	溫麗足	許涵巽	簡秀祝	余明月	題目：與上主面對面 經文：創 32:22~32 聖詩：300、647、388 啟應：46 宣召：詩 96:1~2			
攝影音控	宋繼唐	賴和儀	宋繼唐	張融				
投影片	李政育	陳雅婷	劉闊輝	吳佩思				
主廚/洗菜	李振忠	青溪/大有	李振忠	婦女團契				
插花	鄭麗香		莊齡蓉					

週間聚會				
團契	時間	內 容 及 地 點	主 理 者	前週聚會人數
社青團契	六 08/17 19:00	社：會長改選 學少：慶生會	鄧亞宗	9
學青團契			林悅	--
少年團契			吳佳恩	
聖歌隊	日 08:10-08:40 日 11:00-12:30	詩歌練唱	黃東瀛	23
松年團契	日 08/04 10:30	分享/701 室	陳建州	26
婦女團契	日 08/04 12:30	分享/800 室	尹立芳	--
夫婦團契	八月份聚會	Fashion 穿搭展示台	黃約瑟	--
桌球社	六 14:00	六樓副堂	彭聖峯	10
打擊樂班	一 14:00	705 教室	卓逸婷	--

主日學聚會/教育部課程					人數
班別	時間	課程內容	授課老師	地點	
國小班	日 08/04 10:30	知足常樂		9 樓 主日學	19
	日 08/11 10:30	全心愛主			
幼兒 A 班	日 08/04 10:30	讚美上帝的大衛	佳瑤	9 樓 主日學	6
幼兒 B 班	日 08/11 10:30	聽從差遣的大衛	珍妮		
國中班	日 08/04 10:30	互動研經教材 3-流露悲憫之愛的何西阿	彭家富	702 教室	1
	日 08/11 10:30	互動研經教材 3-發出公義之聲的阿摩司			
成人查經班	日 08/04 09:00	暫停	陳祖德	701 教室	5
	日 08/11 09:00	約翰福音			
進深課程 信仰造就班	日 08/04 12:30	暫停	陳祖德	703 教室	6
	日 08/11 12:30	末世論			

小組聚會表

組名	小組長	時間	地點	人數
恩慈小組	尹立芳、盧敏珍	每週二 晚上 8:00	線上聚會	4
真理小組	王浩傑、邱慧玲	每週三 晚上 8:00	線上聚會	4
溫馨小組	莊淑麗、林瑞淑、李秋香	每週三 晚上 8:00	線上聚會	4
慢內 RPG 禱告小組	張春燕	每週三 晚上 8:30	線上禱告會	5
真愛小組	陳維明、吳秋虹	每週五 晚上 8:00	線上聚會	10
愛加倍小組	陳怡亨、任珍妮	每週五 晚上 8:00	線上聚會	2
明恩小組	劉敏舟、陳清智、陳政彥	每週六 晚上 7:00	明恩公司	
心眼光小組	黃文正、黃傳郡	每週日 上午 10:30	2 樓新眼光	13
盼望小組	李慶彰、陳瑞香、邱美玉	每週日 上午 10:30	教會 201 室	13
迦勒小組	吳傳興、林武雄、楊灼華	每週日 上午 10:30	教會 701 室	22
保羅小組	劉闊輝	每週日 上午 10:30	教會 703 室	2
磐石小組	柯明緯、穆桂瑛	每週日 上午 10:30	教會 705 室	
白話字小組	黃文光	每週日 上午 10:30	教會 704 室	
利河伯小組	張春燕、陳素言	每月單週五晚上 8:30	線上聚會	
恩典小組	蘇怡玲、柯明緯	每月第二週華語禮拜結束	教會 704 室	
橄欖葉小組	黃學謙、黎卓玲	每兩週週日 上午 10:00	教會 800 室	6
山鶯小組	李振益、簡秀祝	週六不定期探訪、電話關懷		
蒙恩小組	簡秀祝、王淑芳、朱美玲	不定期聚會分享		

8 月家庭禮拜聚會表

區名	區長	時間	地點	人數
大有區	陳維明長老	8 月 10 日(六)19:00	黃水金弟兄家	--

07/28 主日奉獻明細

歡迎使用
信用卡奉獻→



一、月定奉獻(本週小計: 6,000)

計 4 人次

二、感恩奉獻(本週小計: 12,100)

計 10 人次

三、其他奉獻

計 3 人次

四、奉獻-公報社(文字傳道奉獻主日)

計 2 人次

五、奉獻-得勝者協會

計 25 人次

【如需查詢奉獻明細，請洽教會辦公室】

消息報告

❖本主日(08/04)

1. ●歡迎三峽教會李仁豪牧師帶領聖歌隊至本會證道分享、獻詩，並為三峽教會建堂募款，請為其事工關心代禱、奉獻(有義賣商品可至四樓禮拜堂外支持)。
2. ●慶祝『父親節』，祝福爸爸們身體健康、父親節快樂！
3. ●八月份值月長執，長老：張柏君 / 執事：李振益(台)劉泰山(華)。
4. ●【小會/長執候選人開票】於中午 12:30 在 701 室開票，開票後續召開小會。
5. ●【八月份定期長執會】為書面報告，請各部將報告交至辦公室彙整。
6. ●【婦女團契】於中午 12:30 在 800 教室練唱及改選會長。

❖下主日(08/11)

1. ●公告 10 月份臨時和會長執候選名單。

❖小會公告

1. ●預選票至 2024.8.4 中午 12:00 投票截止，12:30 小會開票。
2. ●預選票圈選完成，請投至教會四樓電梯門口投票箱內。
3. 2025 團契會長監選名單如下，請各團契告知辦公室監選時間。
(學制於 8/30 以前、年制於 9 月底前完成改選)

團契	監選長老	時間	團契	監選長老	時間
婦女團契	林章洲	8/4	得勝者團契	余紀萍	8/11
聖歌隊	黃傳郡	8/4	社青團契	陳維明	8/17
夫婦團契	黃文光	--	松年團契	張柏君	9/8

4. 2024.05.19 第 933 次小會會議《桃園長老教會長執選舉辦法》修訂，公告請至公佈欄參看。
5. 2024 年選舉將選出長老兩名，執事五名，任期四年自 2025 至 2028 年止。
6. 如不願意參選長執者，敬請於 8 月 4 日前以書面寄至桃園教會小會收或辦公室收即可。

❖教會消息

1. ●【8 月 13~17 日暑期快樂兒童音樂營】，請為音樂營事工關心代禱、奉獻。
2. ●【白話字小組】於 8 月 18 日起每週日上午 10:30 在 704 室，許忠勇長老授課，
小組長：黃文光，歡迎參加！學習用白話字讀聖經，享受上帝的話語。

❖肢體消息

1. ●張春燕執事的女兒陳約文姊妹及林政寬弟兄於 9 月 7 日(六)上午 10:00 在桃園教會四樓禮拜堂舉行結婚感恩禮拜，敬邀觀禮參加。禮拜後設席「八德區香草風情餐廳」(八德區東勇北路 199 號)，欲參與婚宴者請至 4 樓公佈欄登記(8 月 11 日截止)。

❖教界消息

1. ●台灣女子神學院-聖經與神學學程招生
(1)馬可福音，講師：徐信得牧師 (2)路得記、以斯帖記：講師：連媽媽牧師
上課日期：8 月 29 日起至 11 月 28 日止
上課時間：每週四上午 9:00-12:10 上課地點：桃園教會
費用：每名 3,000 元 ※弟兄姊妹及非本會會友都歡迎參加，請向辦公室報名繳費。

2. ●新竹中會松年事工部舉辦國內之旅

地點：四草綠色隧道亞馬遜河，大航海時代安平航海城

日期：10 月 28~30 日(一~三)

費用：每人 6,600 元

請向曾月鳳姊妹或楊灼華執事報名，即日起至 9 月 15 日截止。

❖其他消息

1. ●【桃園互助社理監事會】於今日中午 12:30 在 702 室召開，請理監事出席參加。

❖代禱事項

1. 為台灣凱米颱風造成的災害代禱。
2. 為世界和平代禱、全球氣候變遷造成的影響代禱。
3. 為教會弟兄姊妹身體健康平安代禱：吳惠婉、黃美芬、黃張罵、卓徐幼、陳林月嬪、許明嬌、李金鑾、羅能松、孟貴櫻、屈寶貴、黃俊德、趙淑英、蔡俊煌、黎浩然、陳郭金英、許阿美、陳六助、林宏叡、蘇鴻美、閔運如、李政育、劉俊隆、李茂成、簡武財、趙美珠、莊淑麗、陳玉鳳、李文圭、陳素言、蘇怡玲、蔡美娟、李娟秋、蔡乙汝、賈 珍、黃郁珮、黎憶蘭、任珍妮、吳秀娥、張玉燕。

2024/7/28 主日講道分享《瑪哈念：神的軍隊》創世記 32 章 1~21 節 吳富仁牧師

大家平安！C.S.Lewis 的小說《裸顏》(Till we Have Faces)，是來自主角之一奧璐兒(Orual)的一句話，「直到我們顯露面容，不然上主如何與我們面對面？！」(How can they meet us face to face till we have faces)或許可以詮釋為，倘若我們無法誠實面對自己，如何面對上主呢？這個問題，在雅各的敘事中特別被突顯出來。雅各一向自恃聰明，即便被騙，也堅持佔便宜回來。他一輩子都與人爭勝，但就像中國智者老子所說：「勝人者有力，自勝者強。」戰勝他人靠的是力量，但惟有勝過自己，才算強者。

這是上帝的軍隊

在上主祝福下，雅各雙手空空到富有。但是當他回鄉，要面對的卻是這 20 年來他一直害怕的人。20 年前，在以掃威脅下(創 27:41)雅各匆匆離家，在路上，他夢見上主(創 28:10~22)與祂的使者。如今再次出現。「雅各繼續他的旅程；路上，上帝的使者來見他。」(創 32:1)「上帝的使者」在創世記中，僅出現於創 28 章與此。就文學角度來看，這兩個事件構成「首尾呼應」，上帝使者的出現，表示上主記得祂與雅各所立的約。「雅各看見他們，就說：「這是上帝的軍隊！」於是他叫那地方瑪哈念。」(創 32:2)在路上雅各一定很想知道，上主有沒有與他同在，這就是上主給他的回應，雅各為那地命名記念這事。「瑪哈念」是希伯來文的雙數形；意思是「兩營軍兵」或「兩隊」。這地點應位於雅博河與約旦河交會處，瑪哈念後來成為掃羅之子的管治行政中心(撒下 2:8)，大衛躲避押沙龍時，也在此設指揮中心(撒下 17:27)。

於是，雅各訂出面對以掃的策略，「雅各派他的使者們先往以東地區見他哥哥以掃，」(創 32:3)雅各明白，最好先派使者通知，他正在回家的路上，過去 20 年他毫無音訊，

倘若以撒已過世，以掃應該已經繼承家產。因此，他「吩咐他們轉告以掃：『我們的主人，就是你的僕人雅各，吩咐我們向我主以掃說：『我跟拉班住了一段時期，延遲到現在才回來。我擁有牛、驢、綿羊、山羊，和僕人。現在我先派人來報告我主，希望得到我主的歡心。』」（創 32:4~5）雅各託僕人傳話，背後意思是，1. 我沒有躲避你，背著你偷偷摸摸，我始終住在舅舅拉班之地。2. 我很富有，我回來的目的，沒有要與你分家產或索求什麼。3. 雖然在雅各騙來祝福裡，有「願你統治所有的兄弟」（創 27:29B），但此時雅各姿態極低，用「我主」來稱呼以掃，顯見他求和之心。

雅各的禱告

「使者們回來，向雅各報告：『我們遇見你的哥哥以掃；他已經出發，帶了四百人，要來跟你相會。』」（創 32:6）顯然以掃這 20 年來也發展得極好，隨便就能帶上 400 人。但若僅兄弟相會，何需 400 人？因此「雅各又驚慌又焦慮。他把隨行的人分成兩隊，把綿羊、山羊、牛、駱駝也分成兩隊。」（創 32:7）或許是瑪哈念——上主兩隊軍營，給了雅各靈感，他驚慌焦慮時，將所有的分兩隊。「他想：『要是以掃襲擊第一隊，另一隊或者有機會逃脫。』」（創 32:8）雅各很會算計，來自他個性使然，相信此時他心中，真想要上主派兩隊軍隊來幫忙。

但也是如此，雅各才會向上主求告。「雅各禱告說：『我祖父亞伯拉罕的上帝啊，我父親以撒的上帝啊，求你垂聽！上主啊，你曾經吩咐我回故鄉，到我家族那裡去，並且說要使我事事順利。』（創 32:9）雅各細數了他生命根源中與上主的關係，以及上主曾經的應許。「我不配領受你向僕人顯示的一切仁慈和信實。從前，我手裡只帶著一根杖渡過約旦河；現在，我卻帶了這兩隊人回來。』（創 32:10）我們頭一次讀到雅各親口承認，我不「配得」；原文是附屬動詞：「我是較小的」之意；直到現在，雅各才在禱告中，承認他的一無所有、原是位份較小的，承認若不是上主仁慈、信實，憑自己辦不到。

「求你救我脫離我哥哥以掃的手。我怕他來攻擊我們，連妻子兒女都殺滅。』（創 32:11）雅各懇求上主拯救，讓他與他的家人都能脫離困境，「求你記住你自己的諾言，你應許我事事順利，要賜給我多子多孫，像海灘的沙粒，多得沒有人能夠數算。』（創 32:12）雅各求告上主，千萬記得自己的應許。神學家 Walter Brueggemann (A.D.1993~) 詮釋說，雅各的禱告，若用最短的話表達，那就是：「上主啊，救我！」我們可以說，雅各簡直是自我中心與自利的化身。但親愛的朋友，誰不是這樣呢？詩篇中詩人最典型的禱告也是如此啊！（參詩 7:1~2;31:15~16;59:2~4;142:6~7;143:9;144:11）。

雅各的禮物

但只要誠心禱告，不管是否自我中心，上主必會傾聽，不過，祂如何回應，就不是人所能掌控。而人只要禱告，心自然就沈靜下來，於是「雅各在那裡過了一夜。他從他的牲畜中挑選一部分作為送給哥哥以掃的禮物：母山羊兩百隻，公山羊二十隻；母綿羊兩百隻，公綿羊二十隻；哺乳的母駱駝三十頭，各帶著小駱駝；母牛四十頭，公牛十頭；母驢二十

匹，公驢十匹。」(創 32:13~15) 雅各一覺起來，又有新的想法，他希望送禮物化解以掃的恨意。在當時，這是一份巨額禮物，堪比城邦主向君王呈獻的貢物，足讓以掃這獵人，開始自己的畜牧事業，也足見雅各此時的富足。然而，雅各腦海中浮現的方法，還是收買與賄賂。

「他把這些牲畜一群一群地分開，每一群派一個僕人管理。他吩咐他們：『你們先走，群與群當中要留一段距離。』」(創 32:16) 這是雅各的策略，透過牲畜一群一群，來化解掉伏擊的可能。「他指示領先的那一個僕人說：『我哥哥以掃遇見你的時候，若問你：『你的主人是誰？你往哪裡去？你前面的這些牲畜是誰的？』你就回答：『這些都是你僕人雅各的；他要送給他主人以掃作禮物。他本人就在我們後頭。』」(創 32:17~18) 倘若以掃試圖攻擊，一群一群來到的牲畜與僕人，也能將之化解掉，兩軍對戰，不斬來使，更何況這是禮物，但打仗怎可能帶著一群群嘈雜的牲畜與僕人呢？

「緩和」他的臉

「他同樣地指示第二批第三批，以及所有趕牲畜的人：『你們遇到以掃的時候都要這樣回答，一定要說：『你的僕人雅各就在後頭。』』雅各心裡想：『我要用這些禮物贏得他的歡心，見面的時候，他也許會饒恕我。』」(創 32:19~20) 雅各的計謀，還包含他的僕人，送禮的過程中，他們會摻進以掃隨從中，若以掃要動手，他的陣營裡也會有雅各的人馬。20 節雅各的獨白很是特別，可以這樣翻譯：「藉著我『面前』這些禮物，也許可以緩和他的『臉』，再見他的『臉』，或許他會仰起我的『臉』。禮物已先在他『面前』。」希伯來文的「臉」與「面前」，都是「pen」，這節共出現了五次。這也變成雅各敘事(創 32:22~33:17) 重要的主題。

20 節原文是「緩和」(kpr) 這字很少用在人與人的關係，常用在宗教上，譯為「贖」。這裡意指，雅各希望以掃見到禮物後，能原諒且接納他，就像把他贖回來般的饒恕他。「於是他使押送禮物的先走，自己留在營中過夜。」(創 32:21) 此時，雅各已用了所有他能想到並使用的計謀。將他的人與牲畜，分成多隊送過河，利用大河地理優勢，或許他的最壞打算，是他至今擁有的一切，都被以掃掠奪，至少，留在對岸的他，還可留下一條小命。這時，雅各可說用盡人的算計。即使如此，相信雅各這晚，仍然感到不安，他能做的都做了，接著，只有等待。

親愛的朋友，或許，這就是上主要雅各落入的景況，祂要雅各誠實的面對自己，不再倚靠自己的聰明與計謀，此時的他，就像當初離開哈蘭時一樣，什麼都沒有，只能倚靠上主。就像詩人向上主的求告：「上主—我的上帝啊，你是我的避難所；求你救我脫離追趕我的人，」(詩 7:1) 上主會出手嗎？以掃的臉會緩和下來嗎？雅各的計謀能得逞嗎？親愛的朋友，我們有時都像雅各，在路上，想盡辦法，但還是無法確定眼前會發生什麼，在我們所行路上的遭遇無能為力；然而最奇妙的是，往往我們無計可施、山窮水盡時，那時，才真能遇見上主！

本主日講道大綱《恩滿福足》 經文：出埃及記 16 章 6-15 節、約翰福音 6 章 24-35 節

不同的民族、不同文化、不同宗教的人們對於福的定義都不相同。例如說台灣人的喜事用紅包，但日本人卻用白包，但白包在台灣文化習俗中卻是喪事。台灣人喜歡在年夜或是過年發紅包、送禮物，但是西洋人卻在聖誕節的時候送禮，好像過年一樣。台灣人葬禮寫的「告別」、「追思」，感覺都比較負面，而西方基督徒都寫著「生命的慶典」 Celebration of Life。

對於祝福的概念也隨著時代改變中，過去「多子多孫多福氣」、生日祝賀喜歡說「祝你吃百二」、「五子登科」為福氣的標準，但現代人的看法已經不同了。現代人認為多生一個就增加經濟的負擔，長命百歲並不是祝福的指標而是健康、平安、喜樂。

基督信仰的角度來看，蒙恩得福都是來自上帝，怎麼樣看人生，當然標準與世界是不同的。我們今天要從經文中一起來思想基督徒生命的恩福是什麼？

一、缺乏：出埃及記 16 章 06-15 節

1. 無肉令人瘦：出埃及記 16 章
2. 五千人、四千人：約翰福音 06 章 07 節、馬太福音 14 章 15 節、馬可福音 06 章 35-36 節、路加福音 09 章 12 節
3. 百人的缺乏：列王記下卷 04 章 42-44 節
4. 缺乏的意義：人的困境

二、食物：

1. 啥：
2. 五餅二魚：約翰福音 06 章 01-14 節。七個餅與小魚乾：馬太福音 15 章 32-39 節
3. 20 塊餅：列王記下卷 04 章 42-44 節

三、真正的恩福：

1. 誰給了「啥」：嗎哪之恩
2. 誰餵飽了五千人、四千人：
3. 上帝的應許恩福滿足：列王記下卷 04 章 42-44 節
4. 以馬內利：

四、我們所領受：

1. 三峽的經歷：
2. 三峽教會建堂的異象：

◆問題分享：

1. 基督徒的生命是蒙福的，所以信主的人一定不會有困難、生命、失敗，對嗎？
2. 想一想，生活中是否曾經缺乏、生命或是遇到困境讓您想要放棄？
3. 或許您的生活都很順遂，但若您曾經遇過困境您是如何度（勝）過困境的？
4. 恩福滿足（溢）對您的意義，您有什麼經歷可以分享呢？

【現代台語譯本 2021 版】

^{16:6} 摩西、亞倫對以色列眾人講：「今暝恁就會知，導恁出埃及地的是上主。⁷ 明仔早起恁會看見上主的榮耀，因為上主有聽著恁對伊的怨言。阮算什麼，恁竟然埋怨阮！」⁸ 摩西閣講：「上主會互恁暗時有肉通食，早起時有米糧通食到飽；因為恁對上主的怨言，伊攞有聽著。阮算啥；恁毋是埋怨阮，是啲埋怨上主。」⁹ 摩西給亞倫講：「你著叫以色列人全體會眾來到上主的面前，因為伊已經聽著恁的怨言。」¹⁰ 亞倫抵啲對以色列人全體會眾講話的時，佢看見曠野有上主的榮光佇雲中顯現。¹¹ 上主對摩西講：¹² 「我已經聽見以色列人的怨言；你著給佢講：『到黃昏，恁欲有肉通食，早起時有米糧通食到飽，按呢恁就知我是上主——恁的上帝。』」¹³ 暗頭仔，有鵲鵲飛來，蓋滿歸個營地；透早，營地四圍有一重露水。¹⁴ 露水焦去，佢看著曠野的地面有細細圓圓的物，幼幼親像霜。¹⁵ 以色列人看著，毋知是什麼，互相講來講去：「這是什麼？」摩西給佢講：「這就是上主互恁食的米糧。」^{6:24} 眾人一下發覺耶穌及伊的門徒攞無佇遐，就坐許個船過去迦百農尋耶穌。²⁵ 眾人佇湖的對面岸尋著耶穌，就給伊問：「拉比，你什麼時來遮？」²⁶ 耶穌應講：「我實實在在給恁講，恁尋我，是因為有餅食到飽，毋是因為看見神跡。²⁷ 毋通為著會敗壞的食物拍拼，著為著久長存在，會當互人得著永遠的活命彼個食物來拍拼，就是人子欲互恁的；因為父上帝已經給伊蓋印認定。」²⁸ 佢就問耶穌：「欲完成上帝的工作，阮著做什麼？」²⁹ 耶穌應講：「信上帝所差彼位就是做上帝的工。」³⁰ 佢就講：「你欲行什麼神跡互阮看來信你？你欲做什麼？」³¹ 阮的祖先佇曠野食嗎哪，抵抵照聖經所記載：『伊有將對天來的餅互佢食。』」³² 耶穌就給佢講：「我實實在在給恁講，毋是摩西將對天來的餅互恁，是我的父將對天來真的餅互恁。³³ 因為上帝所賜的餅就是對天降落來，賜活命互世間的。」³⁴ 佢就給耶穌講：「先生，請你不時將此個餅互阮。」³⁵ 耶穌給佢講：「我就是互人得著活命的餅；來我遮的人一定艱枵，信我的人一定艱嘴焦。」

【現代中文譯本 2019 年版】

^{16:6} 摩西和亞倫對以色列人說：「今晚，你們就會知道是上主把你們領出埃及的。⁷ 明晨，你們要看見上主的光輝。他已經聽見你們的埋怨；是的，我們算什麼，你們的埋怨是對他而發的。」⁸ 摩西又說：「上主要在晚上給你們肉吃，在早晨給你們充足的食物，因為他已經聽見你們對他發的怨言。你們埋怨我們，其實是埋怨上主！」⁹ 摩西對亞倫說：「去集合全體人民站在上主面前，因為他已經聽到他們的怨言。」¹⁰ 當亞倫對全體人民講話的時候，他們轉頭向曠野觀望，忽然看見上主的光輝在雲端顯現。¹¹ 上主對摩西說：¹² 「我已經聽見以色列人的怨言。你要告訴他們，在傍晚，他們有肉吃；在清晨，他們有足夠的食物。這樣，他們就知道我是上主，是他們的上帝。」¹³ 傍晚，一大群鵲鵲飛來，多得把全營都遮蓋了。清晨，營的四圍都是露水；¹⁴ 露水一蒸發，在曠野的地面上有一層薄薄像霜一類的東西。¹⁵ 以色列人看見這東西，不知道是什麼，就彼此詢問：「這是什麼？」摩西對他們說：「這就是上主給你們的食物。」^{6:24} 這群人發覺耶穌和他的門徒都不在那裡，就上船往迦百農去找他。²⁵ 他們在湖的對岸找到了耶穌，問他：「老師，你幾時到這裡來的？」²⁶ 耶穌回答：「老實說，你們找我，不是因為看見了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。²⁷ 不要為那會腐壞的食物操勞，要為那存到永生的食物努力。這食物就是人子要賜給你們的，因為父上帝已經在人子身上蓋了印記。」²⁸ 他們就問：「我們該做什麼才算是做上帝的工作呢？」²⁹ 耶穌回答：「信他所差來的那一位，這就是上帝要你們做的工作。」³⁰ 他們又說：「那麼，你會行什麼神蹟，好讓我們看了就信你呢？你的工作到底是什麼呢？」³¹ 我們的祖先在曠野吃了嗎哪，正如聖經所記載的：『他從天上賜食糧給他們吃。』」³² 耶穌說：「我鄭重地告訴你們，摩西並沒有給你們從天上來的食糧；從天上來的真食糧是我父親賜給你們的。³³ 因為上帝所賜的食糧就是那從天上降下來、把生命給了世界的那一位。」³⁴ 他們說：「先生，請時常把這食糧賜給我們！」³⁵ 耶穌對他們說：「我就是生命的食糧。到我這裡來的，永遠不餓；信我的，永遠不渴。」