



台灣基督長老教會 桃園教會週報

同心愛基督 團結顧台灣

141 週年

NO. 39

主日崇拜程序

2026 年 9 月 27 日

台語禮拜 (第一場-上午九點)

證道：鄔霈慈 牧師
司會：陳維明 長老
司琴：陳士芸 執事
小提琴：黃東瀛 執事

華語禮拜 (第二場-上午十一點)

證道：鄔霈慈 牧師
司會：尹立芳 執事
司琴：孟軒 姊妹

聖禮典

(奏樂)		序	樂	1.在你沒有難成的事	
司會		宣	召	2.上帝能夠	拉法樂團
會眾	 第 273 首	聖	詩	3.曠野中唯一的力量	
會眾	... (尼西亞信經) ...	信仰告白	...	4.我們的神	
司會	 第 50 篇	啟	應	 第 50 篇	司會
司會		祈	禱		司會

出埃及記

司會 16 章 13~36 節 聖經
(現中譯 64 頁, 現台譯 136 頁)

出埃及記

司會 16 章 13~36 節 聖經
(現中譯 64 頁)

聖歌隊	 來及我坐桌	讚美	
鄔霈慈牧師	... 《這是什麼?》 ...	證道	... 《這是什麼?》 ... 鄔霈慈牧師
會眾	求主將祢的話刻住在我心	回應詩	... 曠野中唯一的力量 ... 拉法樂團
會眾	... 洗禮式 第 351 首 ...	聖詩	... 聖餐式 第 363 首 ... 會眾
會眾	... 聖餐式 第 363 首 ...	聖詩	... 聖餐式 第 363 首 ... 會眾

★ 賴建益 陳伯延 ... 此時阮到你聖殿 ... 奉獻 ... 一切全獻上 ... ★ 黃約瑟 馮麗芳

司會 報告 司會

吳富仁牧師 介紹代禱 鄔霈慈牧師

會眾 第 392 首 頌榮 第 392 首 會眾

鄔霈慈牧師 (阿們頌) 祝禱 (阿們頌) 鄔霈慈牧師

聖歌隊 平安與你同行 祝歌

會眾 殿樂默禱 會眾

司會 平安禮 司會

金句：(台)到用器具量的時，拾多的無賸，拾少的嘛無欠；逐個人攞照個食的份量去拾。

(華)量的時候，撿多的沒有剩，撿少的也不缺；每一個人所撿的剛剛是他所需要的。

出埃及記 16 章 18 節

設立：主後 1885 年 11 月 1 日

電話：(03)332-4063

E-mail: tpcty3@gmail.com

會址：桃園區民生路 208 號

傳真：(03)334-1738

網址：www.tytc.org.tw/

教會網站

FB

LINE 官方帳號



九月份值週長執：王浩傑、柯明緯(台)黃約瑟(華)

服事內容	9月27日		10月4日		前週聚會統計			
場次	第一場	第二場	臨時會員和會					
時間	台語 9:00	華語 11:00	上午 9:30		聚會	實體	線上	奉獻
講道人員	鄔霈慈牧師		吳富仁牧師		台語	151	16	13,368
司會	陳維明	尹立芳	陳建州	兩場合併 上午 9:30 開始	華語	48	4	3,535
司獻	★賴建益 陳伯廷	★黃約瑟 馮麗芳	★蔡乙汝 陳美智		兒童	50	--	25
獻詩	聖歌隊	拉法樂團 主領：賴和謙	聖歌隊		合計	249	20	16,928
司琴	陳士芸	孟軒	林明璋		下主日講道信息			
招待	盧敏珍	曾雅俐	葉華雲		講題：上主是不是和我們一起？ 經文：出 17:1~7 聖詩：295、622、399 啟應：51 宣召：雅各 4:8、10			
攝影音控	宋繼唐	賴和儀	林富祥					
投影片	劉闊輝	陳雅婷	劉闊輝					
主廚/洗菜	蔡乙汝	中山區	便當					
插花	王一倩		李明霞					
兒童禮拜	每週日 10:30~11:00，主理：吳富仁牧師							

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 10/03 19:00	禱告會/六樓副堂	蔡乃平	19
學青團契	日 10/04 13:00	704 室	賴和儀	--
少年團契	日 10/04 13:00	荒野亂鬥/702 室	吳以榮	16
聖歌隊	五 19:00-21:00 日 08:10-08:40 日 11:00-12:30	詩歌練唱	黃東瀛	23
旺得福	三 10/07 10:00	健康促進/六樓副堂	鄔霈慈	24
松年團契	日 10/04 10:30	和會聚會暫停		28
婦女團契	日 09/27 12:30	練歌/800 室	蘇怡玲	--
夫婦團契	不定期聚會		黃約瑟	--
桌球社	六 14:00	六樓副堂	彭聖峯	15
慕神查經班	四 10/01 20:00	約伯記(二)我們的上帝怎麼不一樣	陳美智	--

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 09/27 10:30	上帝的恩賜	各班老師	司會：賴知果	16
	日 10/04 09:30	家庭日(臨時會員和會)		4 樓禮拜堂	
幼兒班	日 09/27 10:30	擁有的更多了/上帝的照顧	冠妃	9 樓主日學	2
	日 10/04 09:30	家庭日(臨時會員和會)		4 樓禮拜堂	
國中班	日 09/27 10:30	互動研經教材 8-找領袖?	黎憶蘭	702 教室	10
	日 10/04 09:30	家庭日(臨時會員和會)		4 樓禮拜堂	
成人查經班	9/20~10/11 暫停，10/18 恢復上課				--
進深課程 信仰造就班	9/20~10/11 暫停，10/18 恢復上課				--

小組聚會表

組名	小組長	時間	地點	人數
查經小組	王文蔭	每週二 晚上 7:30	三民路三段 182 號 3 樓	
恩慈小組	尹立芳、盧敏珍	每週二 晚上 8:00	線上聚會	
真理小組	王浩傑、邱慧玲	每週三 晚上 8:00	線上聚會	
溫馨小組	莊淑麗、吳傳興	每週三 晚上 8:00	線上聚會	5
幔內 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	
愛加倍小組	陳怡亨、任珍妮	每週五 晚上 8:00	線上聚會	
明恩小組	王明仁、梁鈴雄	每週六 下午 4:00	明恩公司	10
心眼光小組	黃文正、黃傳郡	每週日 上午 10:30	2 樓新眼光	16
盼望小組	李慶彰、陳瑞香、邱美玉	每週日 上午 10:30	教會 201 室	8
迦勒小組	吳傳興、林武雄、楊灼華	每週日 上午 10:30	教會 701 室	19
保羅小組	劉闊輝	每週日 上午 10:30	教會 703 室	12
白話字小組 (羅馬拼音)	許忠勇	每週日 上午 10:30	六樓辦公室	3
橄欖葉小組	黃學謙、黎卓玲	每兩週週日 上午 10:00	教會 800 室	
山鶯小組	黃慈暉、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		

09/20 主日奉獻明細

歡迎使用

信用卡奉獻→



一、月定奉獻
計 14 人次

二、感恩奉獻
計 19 人次

三、其他
計 2 人次

【如需查詢奉獻明細，請洽教會辦公室】

消息報告

❖本主日(09/27)

1. ●舉行【聖禮典】第一場(洗禮式、聖餐式)、第二場(聖餐式)，請兄姊預備心領受。

❖下主日(10/04)

1. ●為【臨時會員和會長執選舉】，當日禮拜兩場合併，禮拜時間為上午 9:30，請在籍會友踴躍出席。
長老候選人：黃傳郡、陳維明、蘇怡玲、吳文仁
執事候選人：蘇怡玲、吳文仁、張春燕、林富祥、吳秋虹、蕭素娥、柯弘斌
請小會員於上午 8:50 在四樓交誼室審查名單。
*會員名單已公佈在 4 樓公佈欄，請會友詳看，有問題請洽辦公室。
2. ●【小會】於和會後在 701 室召開，請新舊任長老出席參會。
3. ●十月份值月長執，長老：李振益 / 執事：劉闊輝(台)陳士芸(華)。
4. ●【行政部會】於中午 12:30 在 6 樓辦公室召開，請部員出席參會。
5. ●【教育部會】於下午 1:30 在 9 樓召開，請部員出席參會。

❖教會消息

1. ●【10 月份禱告會-為新任長執禱告】於 10/3(六)晚上 7:00 在六樓副堂舉行，邀請兄姊同心來禱告。
2. ●【2027 年各團契預算】於本主日發放空白表，請各團契於 11/1(日)前繳回。
3. ●【禮拜堂門框重新粉刷】禮拜堂大門門框因多年使用，已有漆面剝落及孔洞等情況，需重新粉刷維護，邀請有志服事的兄姊於 10/4 和會結束後一同協助修繕。
4. ●【10/31(六)桃園教會未來發展共識營】邀請弟兄姊妹一起回望教會的過去、看見今天的處境，思考桃園教會在桃園這座城市中的角色與使命，並共同想像未來的方向。
當天將以 World Café 方式分組交流，聆聽彼此、激盪想法、凝聚共識。
詳細活動資訊將於近期公佈，敬請預留時間參與。
讓我們一起思考：桃園教會從哪裡來？現在是誰？未來要往哪裡去？
邀請兄姊先填寫事前思考問卷，讓當天的交流與討論更有方向。 填寫問卷→
5. ●【學青團契聚會更動通知】學青團契聚會時間改於每週日下午在 704 室聚會。
邀請高二到研究所的同學們來參加，共同成長、彼此分享！
6. ●【115 年度第二學期勵學金】申請，請要申請的同學將成績單影本(或照片檔、PDF 檔皆可)及相關文件交至六樓辦公室，至今日截止，以利後續的審查。
7. ●10-12 月新眼光《恩典的印記》，歡迎至六樓辦公室外領取。

❖教界消息

1. ●【經典讚美詩台北場-聖樂合唱研習會】
邀請一同進入聖樂的美妙世界；無論詩班只有一、兩部、識譜能力不足或只會看簡譜，甚至是敬拜團的兄姊，都歡迎參加，一起練習、提升歌唱與識譜能力！
時間：10/17(六)下午 2:00-4:30
地點：湖光基督教會(台北市內湖區內湖路一段 608 號)
講師：台北聖樂團指揮 李珮琨老師
*免費報名，報名可免費領歌譜「經典讚美詩 10」(台語中文曲目皆有)
報名請掃→

❖教界消息

1. ●【桃園互助社理監事會】於10/4 中午 12:30 在 701 室召開，請理監事出席參加。

❖代禱事項

1. 為 10/4 長執選舉代禱，求主帶領選出合神心意的新任長執。
2. 為 10/31 教會空間轉型共識營代禱，求主賜下智慧及帶領，共同尋求教會未來的方向。
3. 為教會推動的事工、各團契小組活動，齊心傳揚福音代禱。
4. 為世界混亂紛爭、戰爭和平代禱。
5. 為台灣的平安、國內政治、經濟安定祈求代禱。
6. 為肢體代禱：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、陳郭金英、許阿美、陳六助、林宏歡、蘇鴻美、李政育、李茂成、簡武財、莊淑麗、陳素言、蔡美娟、張玉燕、趙美珠、潘瑞瓊、陳淑貞、蘇麗美、彭裕錦、邱玉英、陳政彥、鄭慧美、王寶琴、李秋桃、徐清輝、黃錡英、陳月嬌、程碧連、戴玉燕、林志哲（肝腫瘤）、黃翊恩（黃亮淵兒子康復），求主大能的手醫治。

2026/9/20 主日證道分享《在曠野中》出埃及記 15:22~16:12 吳富仁牧師

《天路歷程》(Pilgrim Progress)

大家平安！1628 年本仁約翰(John Bunyan, 1628~1688)出生於英格蘭貝都福(Bedford)郡的小鎮伊律斯圖(Elstow)，他出生卑微，小時父親過世，繼父以補鍋盤為業，沒受過什麼教育，16 歲當兵，兩年後退伍、結婚。妻子瑪琍是他成為基督徒的關鍵，6 年後他受洗，接著在牧師指導之下，在教會講道。1660 年查理二世成為英格蘭與愛爾蘭的國王。查理二世為鞏固王權與英國國教權威，限制非英國國教教會（稱為自由教會），嚴禁未獲得英國國教教會所發執照者講道。本仁因此被捕，他卻始終不屈服，關牢裡長達 12 年。天路歷程便是他在獄中所寫。而《天路歷程》(Pilgrim Progress)這本書第一句話是：「當我行經這世界的曠野路程。」，「在曠野中」真能用來形容本仁約翰的生命歷程。

曠野的傳統

在摩西五經，當上主的子民過紅海後，剩下篇幅都在描敘這群人在曠野中的行動與事件，直到約書亞記第三章，他們進入迦南地。歷來神學家對在曠野中的這群人，多半是用生命階段或歷程加以描述。Peter Enns(彼得恩斯, 1961~)就認為，出埃及就像這群人的出生，曠野則像嬰兒期。神學家(Terence E. Fretheim, 1936~2020)認為此時這群人，像是青少年。南神老師謝秀雄牧師卻認為，這可以稱為上主子民「曠野的傳統」。因為曠野的傳統，在以色列的歷史中不斷出現。曠野的傳統最主要特色，是即使已經承認自己是上主子民，但還是會不斷忘記祂的救贖，遇見困難就埋怨上主，甚至背離祂。這在先知書(如：何 1:10~2:1)中或是主耶穌所說「浪子」的比喻(路 15:11~32)，都可以顯出「曠野的傳統」怎樣在歷代上主的子民出現。「後來，摩西領以色列人民離開了紅海，來到書珥曠野，在曠野中一連走了三天，找不到水喝。」(出 15:22)人若兩三天沒喝水會死亡，當然他們會急著找水。「他們來到瑪拉；那裡的水是苦的，不能喝。為了這緣故，那地方才叫瑪拉。人民向摩西埋怨，問他：「我們喝什麼呢？」(出 15:23~24)他們終於找到水！但水不能喝，因為是苦的。「瑪拉」原文是「苦」的意思。百姓就向摩西抱怨。神學家認為，苦水是要提醒他們，你們剛剛離開是什麼樣的地方。

於是「摩西懇切地在上主面前祈求；」（出 15:25A）摩西向上主呼喊，正如先前在埃及的哭求（出 5:22~23）。「上主指給他看一塊木頭。他把木頭扔進水裡，水就成為可喝的水。上主在那裡頒給他們律例典章，並在那裡考驗他們。」（出 15:25B）丟在水裡的樹木應與摩西的杖一樣，出於上主之手，才真能改變。司布真(Charles Haddon Spurgeon, 1834~1892)說：「祂讓祂的子民陷入困境與艱難，為使他們意識自己軟弱，當上主挺身拯救，就能看見上主的威嚴。」上主改變水質，使水能喝，帶來拯救；但為何上主同時在那裡頒給他們「律例典章」？神學家(W.Ross Blackburn, 1949~)認為，原文應該可以解讀為：「有約束力的律法」。「他說：『我是上主——你們的上帝，如果你們服從我，做我認為正的事，遵守我的命令，我就不用那懲罰埃及人的疾病懲罰你們。我是醫治你們的上主。』」（出 15:26）就像水質改變帶來生命，律例典章更將為他們的生命，帶來真正的改變。上主降災在埃及的拯救，不是要讓他們自治，而是要讓人認識上主，明白祂就是那位出命令的上帝，順服祂，就能得著改變與醫治，但若心硬不聽，就會得著如埃及人的病痛。布魯格曼(Walter Brueggemann, 1933~2025)認為，這預示將來在西奈山上所發生的事。

上主的考驗נִסָּה(nacah)

「下一站他們到了以琳；那裡有十二股泉水和七十株棕樹。他們就在水邊紮營。」（出 15:27）順服命令、相信祂，就會領我們抵達的下一站，能得上主賜福。12 通常是指以色列支派，70 則代表雅各帶七十人下埃及（創 46:26~27）。神學家（Peter Enns）認為，以琳讓這群人預先體會到迦南地的豐盛，他們預先嚐到樂園的滋味，但也只是一時。「以色列全體人民離開了以琳。在離開埃及後第二個月的十五日，他們來到了以琳和西奈中間的汛曠野。在那曠野中，他們埋怨摩西和亞倫，」（出 16:1~2）曠野就是一個艱困、短缺食物之地，因此他們再次埋怨、指控摩西亞倫，12 節裡「埋怨」這字就重複了 7 次。他們怎麼埋怨？「對他們說：『我們寧願上主在埃及把我們殺掉算了。在埃及，我們至少可以圍著肉鍋吃得飽飽的。可是你們把我們帶到曠野，要我們在這裡餓死。』」（出 16:3）作奴隸，不可能吃肉吃到飽，他們在埃及，可以吃到主人提供的肉、麵包，但真能吃到飽嗎？這是誇飾的講法。親愛的朋友，這其實就叫做人性，英國南安普頓大學 Constantine Sedikides 教授研究，當人陷入困境、缺乏意義感的時刻，往往懷念過去。一般的懷舊都是正常的，但「病態的懷舊」就是用「過來」評判「現在」，並判定「現在」有罪。這就像這群人此時的反應。

「上主對摩西說：『我要從天上降下食物給你們。人民每天必須出去撿當天所需的食糧。這樣，我就可以考驗他們，看他們會不會遵守我的指示。』（出 16:4）最特別的是上主的回應，上主沒有責罰，更應允要將糧食從天上賜給他們。但祂也明說，天降食糧的宣告，是對這群人的考試。這裡再次出現（出 15:25）נִסָּה(nacah)「考驗」這字。布魯格曼(Walter Brueggemann, 1933~2025)詮釋說：「上主決意『試驗』以色列，以確定他們是否準備好，在全新條件與改變的情況之下，用什麼態度來接受食物與生命。」「到第六天，他們必須撿兩天的食糧，準備食用。」（出 16:5）苦水是上主要培養他們全心信靠，提醒他們，上主是誰，在埃及為他們做了什麼。上主在曠野賜下食物，第六日給予雙份，是祂在教導、訓練這群人，透過安息日律例，學習順服。著名舊約學者馮拉德（Von Rad, 1962:282）論到嗎哪，他說，「每天依靠上主供應，需要在還沒安定時依服降服於祂」。

在曠野中

「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。」（出 16:6）摩西提醒以色列百姓，上主為何供應，是要讓你們知道，是「我是」的上主帶來的拯救，是祂掌管風分開海，將你們領出來。「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，你們的埋怨是對祂而發的。」」（出 16:7）因此，即使你們埋怨，祂都聽見了，但明天早上，上主要彰顯榮耀。「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。」（出 16:10）從第 7 節開始，出現了「上主的榮耀」，在近東傳統信仰裡，形容神明或君王出現時，會出現強烈、耀眼的光芒。因此，上主的榮耀是借用這種手法，來描述「上主的同在」。同時這裡正在表明，上主的子民要記得的是，即使在曠野中，即便我們對上主、對人有諸多埋怨，但上主透過日常的飲食，陽光出現在雲端，來彰顯祂要與我們同在。

「上主對摩西說：「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。」」（出 16:11~12）嗎哪的記載，正反映出這段艱辛旅程的超自然的那面。滿有大能的上主，即能在海上透過大自然施行神蹟，卻也能在缺水缺糧的地方，為人供應甘甜的水與食糧。

韓國教會的復興

今天，我們對韓國教會的通宵禱告會或禁食禱告的印象很深刻，認為他們教會復興是因為禱告會。敬虔與禱告，確實是原因之一，但或許是在他們的近代史中的一個特殊時刻，教會願意回應，才是今天在韓國基督徒佔人口比例 30~40% 的主因。1950 年韓國發生內戰，北韓軍隊在中國與蘇聯的幫助下，攻過北緯 38 度，因此，當時數以萬計的難民逃到南韓。當時許多的教會，開放禮拜堂改為難民收容所，信徒拿出家裡的食物，到教會分給難民，與他們生活在一起。由於食物很快就沒有了，大家著急，不知如何去渡過未來的日子，有人想起這段經文，上主的百姓在曠野中缺少食物與水的日子，因此他們邀請教會弟兄姊妹，一起向上主禱告，祈求上主帶領渡過戰爭期間艱困的日子，期盼上主能像賜過去上主子民嗎哪，今天能賜下食物；禁食禱告因此開始，南韓眾教會更一起響應，他們透過禁食禱告，渡過缺乏食物的困境。沒多久，美國以及聯合國軍隊，援助物質接連送到，缺乏食物危機才慢慢消除。對於當時的他們而言，接到食物時的感謝，就像嗎哪；因此，當時這些難民，後來多半成為基督徒，加入教會。

或許，這才是今日韓國教會復興的根本原因，因為他們在關鍵時刻，願意用實際愛的行動挺身而出，與困苦、一無所有的人分享他們所有，在生活中同擔苦難。因此，親愛的朋友，我們要向上主禱告，渴望祂賜下教會在台灣這塊土地上復興，但上主的榮耀是召開特會、嚴肅會，來比人氣嗎？上主的榮耀要突顯之處，是祂的子民有沒有辦法禁受在曠野的考驗，不是用埋怨回應，而是用禱告向祂懇求；上主的榮耀，是祂的子民見到人民的痛，願意以愛一起承擔；我相信，那才是上主榮耀彰顯之處。

本主日證道大綱《這是什麼？》出埃及記 16 章 13~36 節

◇ 引言

◇ 離開埃及，仍然害怕缺乏

1. 看見嗎哪，卻不知道這是什麼（16:13 - 18）
2. 已經領受，卻仍然無法放心（16:19 - 21）

◇ 擁有許多，卻仍然害怕不夠

◇ 上帝賜下嗎哪，也賜下安息

1. 第六天的雙倍供應——上帝預備，使人能夠安息（16:22 - 26）
2. 安息是上帝賜下的禮物——從奴役走向自由（16:27 - 30）
3. 保存嗎哪——記念上帝持續的供應（16:31 - 36）

◇ 今天，主仍然供應

1. 學習領受——基督是生命的糧
2. 學習分享——使有餘的補足不足
3. 學習安息——記念上帝的信實

◇ 結論：今天，我仍然需要主

◆ 問題討論：

- (1) 領受與信靠：面對未知的明天，我是否願意相信上主每日的供應，而不只依靠自己的掌握？
- (2) 知足與分享：「多收的沒有剩，少收的也不缺。」我可以如何運用自己所領受的恩典，回應身邊有需要的人？
- (3) 安息與自由：我是否願意放下必須不斷忙碌的想法，學習在安息中信靠上主？
- (4) 記念與行動：回顧上主過去的帶領，這週我願意採取什麼具體行動，回應祂的恩典？

【現代中文譯本 2019 版】

^{16:13} 傍晚，一大群鵪鶉飛來，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。」¹⁶ 上主曾經吩咐，每人各取所需，每家的每一個人只可撿取兩公升。」¹⁷ 以色列人照著吩咐做了，有些人撿得多，有些人撿得少。¹⁸ 量的時候，撿多的沒有剩，撿少的也不缺；每一個人所撿的剛剛是他所需要的。¹⁹ 摩西對他們說：「不准有人把食物留到第二天。」²⁰ 可是有些人不聽摩西的話，留下一些。第二天早晨，這些留下的都生了蟲，而且有霉味。摩西對他們生氣。²¹ 每天早晨，人人按照自己的食量撿取食物；太陽發出熱氣的時候，食物就融化了。²² 到第六天，他們撿取了雙倍的食物，每人四公升。民間所有的領袖向摩西報告這件事。²³ 摩西對他們說：「上主已經吩咐了，明天是安息的日子，是該向上主守的聖安息日。今天你們把要烤要煮的都弄好，剩下的留在明天吃。」²⁴ 他們照著摩西的吩咐，把剩下的食物留到第二天；這些食物也不生蟲也不發霉。²⁵ 摩西說：「你們就吃留下來的食物吧！因為今天是獻給上主的安息聖日，你們在營外找不到食物。」²⁶ 你們必須在六天內撿取食物，但第七天是安息日，什麼都沒有。」²⁷ 到第七天，有些人仍舊出去找食物，但什麼都沒找到。²⁸ 上主對摩西說：「你們到現在還不肯遵守我的命令嗎？」²⁹ 記住，我是上主；我給你們一天的休息。為了這緣故，我在第六天給你們兩天的食物，到第七天，每一個人必須留在家裡，不准出去。」³⁰ 所以以色列人在第七天不工作。³¹ 以色列人把這食物叫嗎哪。它像芫荽子，白色的，吃起來像攪蜜製成的餅。³² 摩西說：「上主命令我們留下一點嗎哪給我們的子孫，好讓他們看到上主從埃及領我們出來時、在曠野中所賜給我們的食物。」³³ 摩西對亞倫說：「拿一個罐子，放兩公升嗎哪在罐子裡，存在上主臨在的地方；這是為我們的子孫留下的。」³⁴ 上主這樣吩咐摩西，亞倫就照樣做了。他把罐子放在約櫃前面，保存起來。³⁵ 以色列人一共吃了四十年的嗎哪，直到他們到迦南定居下來。（³⁶ 當時標準量器的單位等於二十公升。）