



「你們要為耶路撒冷求平安！  
耶路撒冷啊，愛你的人必然興旺！」

-詩篇 122:6-

## 本週以色列焦點第 465 期

2026.07.29 猶太曆 5786

### 聖經教導：連結猶太人與基督徒的神聖橋樑



( 照片來源：Pixabay )

看見聖經、應許與禱告中彼此交織的神聖連結。

#### 兩個群體，一個應許

神與亞伯拉罕所立的約，是猶太教與基督教信仰的共同根基，而以色列地則是這份神聖應許的鮮活明證，也是立約子民的屬靈家園。

「我所要指示你的地。」創世記 12:1

對猶太人而言，以色列是應許之地。對基督徒而言，以色列是耶穌行走、教導並成就預言之地，它不只是一個地方，更是神聖之地。

「你們要為耶路撒冷求平安。」詩篇 122:6

耶路撒冷在這兩個信仰中都具有核心地位。猶太人面向耶路撒冷禱告，基督徒也帶著敬虔的心前往這裡朝聖。這裡是屬靈的中心，也是神的同在臨到人間的地方。

### 扎根於神的話語

希伯來聖經奠定了基督信仰的根基。從帶來安慰的詩篇，到提供指引的先知書，這些經文都為猶太與基督信仰傳統注入生命。

「我來不是要廢掉律法……。」馬太福音 5:17

耶穌誕生在猶太世界中，祂的生活深受妥拉與聖殿的形塑。理解猶太信仰，能使我們對祂的生命與教導有更深的領受。

### 同一位聖靈，許多枝子

今天，猶太人與基督徒比以往更緊密地站在一起為和平禱告、尊榮以色列，並一同尋求神的心意。當你理解聖經的語言、土地與傳承時，也能更深刻地體會聖經的信息。

文章來源：Israel Institute of Biblical Studies

翻譯 | 校稿 | 編審 | 耶路撒冷全球華人敬拜中心團隊

## 加薩、伊朗與沙烏地：以色列迎向中東轉折點



2026 年 6 月 10 日，一名男子在加薩市遭炸摧毀的建築廢墟旁騎著自行車。（照片來源：AP Photo/Jehad Alshrafi）

### 進駐加薩的國際穩定部隊

以色列安全內閣批准國際穩定部隊（**International Stabilization Force**，簡稱「**ISF**」）進入部分加薩地區。這一安排顯示出以色列的戰略重點，從削弱哈馬斯的軍事能力，逐步轉向戰後安全與治理。這支規劃中的多國部隊，預計由摩洛哥、印尼、哈薩克、科索沃及阿爾巴尼亞等國派人員參與，埃及與約旦則可能協助訓練巴勒斯坦警察。部隊可能負責維持治安、保障人道救援，並協助巴勒斯坦人管理加薩的日常行政與公共服務，同時推動哈馬斯及其他武裝組織解除武裝。不過，參與國名單、部署規模及部隊權限仍有待確認。

對以色列而言，停火不只是停止交火，更要防止哈馬斯重新武裝及控制人道救援物資。國際穩定部隊若能維持加薩安全、阻止哈馬斯重新掌權，以色列才有條件逐步撤軍。



2025 年 12 月 29 日，美國總統川普與以色列總理班納坦雅胡在佛州的海湖莊園會面後握手。（照片來源：REUTERS/Jonathan Ernst）

### 納坦雅胡訪美，鞏固美以同盟與伊朗戰後安全共識

2026 年 7 月 27 日，納坦雅胡在美國與川普會面，雙方重點討論如何防止伊朗重建核武、彈道飛彈及區域代理人勢力。近期戰事證明，以色列具備深入打擊伊朗軍事設施的能力，美國的軍事、情報與外交支持則是區域嚇阻中不可或缺的一環，然而軍事行動只能爭取時間，無法自行建立長期安全。

美以對伊朗的戰爭自 2 月底爆發後，4 月一度停火，但之後又多次重啟攻擊。到了 7 月，美軍再度擴大空襲，伊朗也發動報復，直到近日美國暫停轟炸，伊朗才表示只要美方不再出手，就會暫停攻擊。因此，**納坦雅胡這次訪美要談的，不只是如何延續停火，更是如何防止伊朗趁局勢降溫時修復核設施、飛彈與軍力，也避免讓幾個月來的軍事成果再次被逆轉。**



2025 年 11 月 18 日，美國總統川普與沙烏地阿拉伯王儲穆罕默德·本·薩勒曼（Mohammed bin Salman）在白宮合影。（照片來源：Mark Schiefelbein/AP）

### 美國推動以色列與沙烏地阿拉伯的關係正常化

美國希望以協助沙烏地阿拉伯發展民用核能為條件，推動沙國加入亞伯拉罕協議，並正式與以色列建立外交關係。這項安排若能推進，將為停滯已久的沙以關係正常化重新打開機會。若沙烏地阿拉伯真的與以色列建交，雙方未來可望進一步發展安全、科技與經貿合作，也可能改變中東現有的力量平衡。不過，如果加薩仍持續交火，戰後治理也沒有明確進展，沙烏地阿拉伯此時與以色列建交，勢必面臨該國國內民意及其他阿拉伯國家的反對。



2026 年 7 月 25 日，以色列國防軍士兵在約旦河西岸納布勒斯（Nablus）附近執行任務。（照片來源：NASSER ISHTAYEH/FLASH90）

### 以色列下一階段的戰略選擇

以色列接下來的關鍵，是趁哈馬斯與伊朗的勢力都受到削弱時，把戰場上的優勢變成具體安排：要求國際穩定部隊真正阻止哈馬斯重新武裝，與美國建立伊朗違反停火或重建軍力時的應對機制，並以加薩局勢改善換取沙烏地阿拉伯推進建交。這些機會不會永遠存在，若缺乏明確條件與執行期限，敵人可能重新整軍，外交動能也會消失。讓我們禱告以色列領袖把握時機、作出有智慧的決定，讓短期的軍事成果成為人民長久安全與區域和平的起點。

撰文 | 校稿 | 編審 | 耶路撒冷全球華人敬拜中心團隊

### 經文與禱告方向：

#### 以賽亞書 41:10

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

#### 提摩太前書 2:1-2

我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事地度日。

#### 禱告方向

親愛的主，求祢保守以色列，在加薩戰後治理、伊朗威脅與區域外交上賜給領袖智慧，使他們作出合祢心意的決定。也求祢攔阻仇恨與暴力再次擴大，保護無辜百姓，並為以色列與鄰國打開和平與合作的道路。奉主耶穌的名禱告，阿們。

參考來源：

"Five countries commit troops to Gaza international security force, commander says" Reuters, 2026/02/19  
<https://www.reuters.com/world/asia-pacific/five-countries-commit-troops-gaza-international-security-force-commander-says-2026-02-19/>

"Israel to allow international force into Gaza, Israeli official says" Reuters, 2026/07/26  
<https://www.reuters.com/world/middle-east/israeli-security-cabinet-approves-letting-international-force-enter-gaza-areas-2026-07-26/>

"Netanyahu to meet with Trump in Washington on Tuesday, PM's office says" Reuters, 2026/07/24  
<https://www.reuters.com/world/netanyahu-meet-with-trump-washington-tuesday-pms-office-says-2026-07-24/>

"Netanyahu says Iran is top agenda in meeting with Trump" Reuters, 2026/07/27  
<https://www.reuters.com/world/middle-east/netanyahu-says-iran-is-top-agenda-meeting-with-trump-2026-07-27>

"Iran says it will halt strikes as long as US bombing pause holds" Reuters, 2026/07/26  
<https://www.reuters.com/world/asia-pacific/iran-will-halt-attacks-long-us-maintains-pause-iranian-source-says-after-trump-2026-07-26/>

"Trump says he won't proceed with nuclear deal unless Saudis join Abraham Accords" Reuters, 2026/07/24  
<https://www.reuters.com/world/middle-east/trump-says-he-wont-proceed-with-nuclear-deal-unless-saudis-join-abraham-accords-2026-07-24/>

# 從亞伯拉罕到阿拉法特：踏入應許的第一站

從創造天地的造物主的眼光來看，以色列這片土地完全且永遠屬於猶太民族。



旅客在十分相似於亞伯拉罕當年所居住的帳篷，來認識這片地區。（照片來源：Stan Goodenough）

## 重要經文

亞伯蘭將他妻子撒萊和姪兒羅得，連他們在哈蘭所積蓄的財物、所得的人口，都帶往迦南地去。他們就到了迦南地。亞伯蘭經過那地，到了示劍地方、摩利橡樹那裡。那時迦南人住在那地。耶和華向亞伯蘭顯現，對他說：「我要把這地賜給你的後裔。亞伯蘭就在那裡為向他顯現的耶和華築了一座壇。」（創世記 12:5-7）

**地點概覽：**撒馬利亞的基利心山，位於耶路撒冷以北 50 公里處。

站在基利心山（Mount Gerizim）灌木叢生的山頂附近，這裡的海拔約 880 公尺（2,890 英尺），我們可以看見正北方略高一些的以巴路山（Mount Ebal，海拔約 940 公尺/3,084 英尺）。在聖經中，這兩座相對而立的山被分別為宣告祝福與宣告咒詛之地：基利心山是宣告祝福的山，而以巴路山則是宣告咒詛的山。（參閱申命記 11:29-30 與約書亞記 8:33）

其實以色列未來的整體走向，早已在摩西臨終前關於祝福與咒詛的訓誨中預示出來。礙於篇幅所限，我無法在此詳加說明，我們將在後續篇章中進一步探討。



俯瞰示劍（Shechem）的景色。示劍位於撒馬利亞的中心，也在以色列的聖經故事中占有重要地位。（照片來源：Stan Goodenough）

仔細觀察，便可看見以巴路山上近年出土的遺跡，據信那就是約書亞所築的祭壇（約書亞記 8:30）。再將目光投向更北方，便能看見白雪覆蓋的黑門山峰閃耀著光芒，它距此約有 160 公里，但每年此時，若天氣晴朗，仍可清晰看見黑門山。黑門山海拔 2,814 公尺（9,230 英尺）是以色列全國的最高峰，也是現代以色列北部邊界的標誌。

在我們身後，一道由丘陵與山脈構成的「脊梁」向南延伸。這裡是以色列的高地，也是聖經歷史的核心地帶，沿著這條綿延的山脊，有一條道路被稱為「列祖之路」。它從撒馬利亞出發，穿過猶大地，直達內蓋夫，也就是這個猶太國家南半部的沙漠地區。

在我們東側，地勢陡然下降，進入約旦河谷。這裡是全長約 5,000 公里的大裂谷在以色列境內的一段。由北向南，它包括胡拉湖（Hula Lake）、加利利海、死海，以及紅海的埃拉特灣，埃拉特也是以色列最南端的地點。



位於以色列北部加利利地區的胡拉谷。（照片來源：Stan Goodenough）

向西望去，地勢逐漸平緩，撒馬利亞山麓與猶大低地一路延伸至以色列的沿海平原。這片平原全長約 185 公里，寬度介於 12 至 40 公里之間，居住著以色列約 1,000 萬人口中的 75%。

就在我們觀景位置的正下方，坐落著繁忙的阿拉伯城市納布盧斯（Nablus，人口約 16 萬），以及附近的巴拉塔難民營。後者原本是為 5,000 人設計的暫住區，如今卻住約 3 萬人，是一般所稱「西岸」地區規模最大的難民貧民區。它和其他難民營一樣，也被視為滋生恐怖份子的溫床。

這座難民營得名於位在納布盧斯市中心的巴拉塔遺址丘（Tel Balata）。「Tel」是指由多個地層堆積而成的考古遺址丘，通常是古代城鎮或城市經過多次興建與重建後形成的土丘。「Balata」一般被認為源自一個意為「圓柄黃連木」（terebinth 的詞）。根據考古研究與歷史傳統，納布盧斯也被認定為聖經中的示劍城。

「西岸」一詞，較常為那些否認以色列與撒馬利亞及猶大之間歷史連結的人所使用。事實上，「西岸」這個名稱只沿用了短短十八年。從約旦於 1949 年非法占領此地開始，至 1967 年六日戰爭中，約旦被以色列逐出為止。



納布盧斯（Nablus）建於聖經中的示劍城遺址之上，如今由巴勒斯坦阿拉伯人管治，也是反以色列的恐怖主義活動頻傳的地區。（照片來源：Stan Goodenough）

### 此地發生了什麼：從亞伯拉罕到阿拉法特（Arafat）

既然這是我們旅程的第一站，那麼最適合首先介紹的人，莫過於上帝將這片土地賜予的對象亞伯蘭，他是挪亞之子閃的後裔。

雖然亞伯蘭從未到過這裡，但當上帝吩咐他「往我所要指示你的地去，我必叫你成為大國」（創世記 12:1-2）時，他選擇信靠上帝。後來，他抵達此地，上帝又告訴

他，他的後裔人數將多如天上的星辰，無法數算，亞伯蘭再次相信上帝，而「這就算為他的義」（創世記 15:6）。

亞伯蘭的父親在哈馬（Hamath）去世後，亞伯蘭便從這座位於迦南以北約 700 公里的城市啟程，向南經過黑門山前往迦南，他很可能是從今日所稱的戈蘭高地進入此地。迦南之名源自含的一個兒子，它並不是一個國家，而是由多個城邦組成的地區，統稱為「迦南人」的居民就在此定居。按今日的地理範圍來看，這片地區包括以色列、猶大、撒馬利亞與加薩，以及約旦的一部分。原作者補充認為，約旦是二十世紀建立的王國，而非古代國家。

進入迦南不久後，亞伯蘭領受新的呼召，也獲得一個新名字「亞伯拉罕」。以色列民族的故事，正是從他開始，而這民族的名字則來自他的孫子以色列（雅各）。



如今，猶太定居者正基於上帝的應許重返撒馬利亞的山丘，正如他們的先祖亞伯拉罕在數千年前所做的一樣。（照片來源：Flash90）

亞伯蘭進入應許之地後，最早有記載的停留地點就是示劍，也就是創世記 12:5-7 所述的事件，正發生在這裡。請注意，上帝並非不知道已有其他民族居住在這片土地上，然而祂仍毫不猶豫地將這地從他們手中取走，永遠賜給亞伯蘭。（另見申命記 7:1）

為什麼稱為「應許之地」？因為上帝與亞伯蘭立約，將這片土地賜給他，而且不只一次兩次而已，是一再重申。起初，祂說：「我要把這地賜給你」（創世記 12:7）。後來又說：「我把這地賜給你」（創世記 13:15、17），最後更明確宣告：「我已將這地賜給你。」（創世記 15:18）。

同樣重要的是，這片土地永久不變的歸屬，是由上帝親自起誓所確立，而這項應許所指向的，也明確限定在亞伯拉罕家族中的特定後裔。因此，創世記 17:18－21 記載，上帝與以撒確認這項土地之約，而不是與以實瑪利立約，以實瑪利的後裔則在其他地方得到廣大的土地。其後，創世記 28:3－4、13 又記載，上帝與雅各重申這約，而不是與以掃重申，以掃的後裔則在中東另一地區「以東」得到自己的領地。

雅各的兒子約瑟葬在示劍（約書亞記 24:32）。根據使徒行傳 7:15-16，他的兄弟們也葬於此地。納布盧斯郊外有一座從基利心山可以望見的建築，有些人認為那就是「約瑟墓」，此處也是虔誠猶太人的朝聖地。納布盧斯境內還有一口深井，數千年來一直被認為與雅各有關。這裡也是耶穌前往耶路撒冷途中，與一名撒馬利亞婦人相遇的地方。



位於納布盧斯郊外的約瑟墓，是一處猶太聖地，經常遭到穆斯林群眾攻擊。（照片來源：Nasser Ishtayeh/Flash90）

總而言之，從創造天地的造物主之觀點來看，這片土地，也就是包括示劍，以及由此向南延伸的示羅、伯特利、艾城、耶路撒冷、伯利恆和希伯崙，皆完全且永遠屬於猶太民族。

從國際社會的角度來看，這片在聖經應許中占有核心地位的土地，被視為遭以色列「非法占領」的地區，所以國際社會認為以色列必須放棄此地，以建立一個名為巴勒斯坦的阿拉伯國家。

於是亞西爾·阿拉法特（Yasser Arafat），一名反猶的大規模屠殺者，同時也是巴勒斯坦解放組織（PLO）的領袖，依據奧斯陸協議，於 1995 年獲得治理示劍（納布盧斯）的權力。他的主張得到整個國際社會的支持。國際社會否定猶太人對此地的主權，並將當地的猶太城鎮斥為「非法猶太定居點」。



那些反對主及主的旨意的人，將亞西爾·阿拉法特視為一個逆轉以色列重建與復國的機會。（照片來源：Moshe Shai/FLASH90）

### 值得記住的一點

世界普遍承認原住民族、開國先賢、祖傳土地與神聖墓地等，這些都是許多「原住民族」身分認同的重要元素。每個民族都有自己的起源，而這些起源故事往往可追溯至沒有文字記載的久遠年代，內容交織著傳說、民間故事與古代遺跡，只有極少數能找到確切的歷史證據，其中最常見的便是洞穴壁畫。

這些廣受重視的民族，包括中國人、美洲原住民、澳洲原住民、非洲的科伊桑人（Khoi-San）和紐西蘭毛利人等，都沒有像猶太人那樣完整的歷史記錄。猶太人的過去不僅有詳盡的歷史、清楚的族譜世系和明確的地理記載，還有大量考古證據，以及數千年來持續居住在這片孕育其民族的土地上，並始終與之保持深厚連結的歷史。

儘管如此，世界仍不斷試圖否定這個擁有最充分歷史證據的原住民族之正當性，並奪走他們的祖傳土地。

大約四千年前，上帝就在示劍將這片土地永久賜給一位日後成為以色列民（也就是猶太人）的先祖，也是其中最重要的族長。

文章來源：以色列時報（Times of Israel）斯坦·古德諾夫（Stan Goodenough）

文章日期：2026/07/26

翻譯 | 校稿 | 編審 | 耶路撒冷全球華人敬拜中心團隊

經文與禱告方向：

創世記 12:7

耶和華向亞伯蘭顯現，說：「我要把這地賜給你的後裔。」亞伯蘭就在那裡為向他顯現的耶和華築了一座壇。

### 詩篇 105:8-9

祂記念祂的約，直到永遠；祂所吩咐的話，直到千代，就是與亞伯拉罕所立的約，向以撒所起的誓。

### 禱告方向

親愛的神，感謝祢是信實守約的上帝，祢的應許永不落空。求祢使世人明白真理，認識祢對以色列的心意，也明白這片土地是祢所應許並賜給以色列的。求祢保守以色列與耶路撒冷，使公義與和平臨到那地。奉主耶穌的名禱告，阿們。

## 世界各地的 30 道安息日美食

這份指南將帶你認識世界各地的猶太社群，看看他們如何用多元的飲食傳統歡慶安息日



為安息日預備的「哈明燉菜」( hamin )

說到安息日美食，你會想到什麼？依照個人與家族傳統的不同，你可能會想到安息日燉菜 ( cholent )、猶太魚餅凍 ( gefilte fish ) 或猶太辮子麵包 ( challah )，也可能想到哈明燉菜 ( hamin，同樣是傳統的安息日燉菜 )、黎巴嫩炸肉丸 ( kibbeh )、豆蔻奶油餅乾 ( nayim )，甚至是壽司。

猶太社群的多元性超乎想像，也如實反映在我們的飲食上，就和我們的族裔背景一樣豐富。世界各地的猶太人運用當地食材、加以變化，而發展出獨一無二的安息日料理。

從摩洛哥和中東地區暖心又暖胃的燉菜、葉門的可口甜點，到西班牙的熱呼呼湯品，這份指南帶你認識世界各地的猶太社群，如何用多元的飲食傳統歡慶安息日。

### 多國共有的美味料理

安息日燉菜的四種名字：達菲納 ( Dafina，北非和西班牙塞法迪猶太人的安息日燉菜 )、哈明 ( Hamin )、喬倫特燉肉 ( Cholent ) 與斯希納 ( Skinha，摩洛哥燉鍋料理 )。



安息日燉菜（圖片來源：Nataly Hanin）

「神的兒子們看見人的女子美貌，就隨意挑選，娶來為妻。」(創世記 6:2)

這幾道菜都是傳統安息日燉菜的變化版，需在爐火或保溫加熱盤上慢燉上好幾個小時。在更早的年代，這類燉菜通常會送進社區的麵包坊裡燉煮，讓各家各戶在安息日早晨禱告結束後，在回家的路上順道領回。

達菲納、哈明、喬倫特與斯希納，分別是這道料理在摩洛哥、中東、東歐與印度不同版本的名字。每個地方都用特定的食材（像是牛肉、馬鈴薯、雞蛋、豆子、鷹嘴豆或大麥）和香料組合加上自己的巧思，燉出獨具當地風味的一鍋料理。

### 蕎麥蝴蝶麵（Kasha varnishkes）



安息日燉菜（圖片來源：Nataly Hanin）

這是一道源自東歐的傳統阿什肯納茲（Ashkenazi）猶太料理，以蕎麥粒（kasha）和蝴蝶麵（varnishkes）為主角，一般還會加入焦糖化的洋蔥與蘑菇，拌炒成一道豐盛又香噴噴的配菜。蕎麥蝴蝶麵看似簡單，風味和口感的搭配卻自成一格，因此成為安息日餐桌上深受喜愛的一道菜。

### 猶太布丁蛋糕（Kugel）



猶太布丁蛋糕

猶太布丁蛋糕是猶太社群珍愛的一道菜，也是安息日餐桌上的固定班底。這道以烘烤方式製作，類似焗烤的料理，食材包括雞蛋麵、馬鈴薯或加了糖的蔬菜絲，再與雞蛋、奶油和各式調味料拌勻，送進烤箱。

猶太布丁蛋糕源自東歐傳統，後來由世界各地的猶太社群改良變化，成為安息日餐桌上一道誘人味蕾的配菜。

### 亞塞拜然美食：抓飯（Plov）



牛肉抓飯（圖片來源：Kyryl Polyatskiy）

抓飯也叫做「pilaf」，是把肉和米放進同一個鍋裡煮成的料理，發源於烏茲別克，後來在亞塞拜然大受歡迎，尤其是在安息日。和這個地區的許多米食料理一樣，抓飯用單鍋烹煮，上桌前整鍋倒扣，讓鍋底酥脆的鍋巴變成最上層。這道菜常會配上一鍋豐盛的哈明（本文前面介紹過的安息日燉菜）一起享用。

### 埃及的美食：翡麥燉菜（Ferik）

這道埃及的安息日燉菜和東歐的喬倫特很相似，最大的差別在於使用的穀物。喬倫特可能會加大麥，翡麥燉菜用的則是類似布格麥（bulghur wheat）的翡麥（freekeh）。

這種穀物的製作方式很特別。趁一部分小麥還未成熟時就先收割，接著用火燒烤，等於把麥子烘烤過一遍，為燉菜添上一股獨特的煙燻香氣。阿拉伯文「freekeh」源自意思是「搓磨」的「farak」，指的正是把烤過的麥穗搓開脫粒後，再取出煮熟青麥仁的過程。

### 慢燉蛋（Beid hamine）



慢燉蛋

傳統上，猶太人會同時準備慢燉蛋會和翡翠燉菜，把水煮蛋放進鍋裡長時間熬燉，為安息日的一餐添上一道富含蛋白質的料理。經過長時間燉煮，蛋不但滋味濃郁深沉，還會染上一層獨特的淺褐色澤。

### 蛇形薄酥捲（M'hench）



蛇形薄酥捲（圖片來源：Antoniou Fillo Pastry YouTube 影片截圖）

蛇形薄酥捲也被稱為「菲洛酥皮蛇形捲餅」（filo snake）。因為這道甜點酥餅的外型，就像一條盤繞成圈的長繩。它的組成和果仁蜜餅（baklava）相似，內餡通常包著杏仁、糖、柑橘和豆蔻，有時還會加開心果。在許多埃及的安息日餐桌上，這道迷人的甜點就是飯後首選的甜品。

### 衣索比亞的美食：安息日雞肉燉菜（Sanbat wat）

安息日雞肉燉菜是衣索比亞的傳統料理，吃法是直接用手，拿一種叫「英吉拉」（injera）的海綿狀的發酵薄餅當作舀取的工具。這道香辣的燉菜以黃洋蔥、水煮蛋、大蒜、薑和檸檬汁慢火燉成，再加入衣索比亞料理的關鍵綜合香料「柏柏爾」（berbere）。

### 安息日甜麵包（Dabo）



安息日甜麵包（圖片來源：Cooking with Mali YouTube 影片截圖）

安息日甜麵包香甜鬆軟、一掰就碎，主要會拿來當成早餐享用。傳統做法是把麵團放進陶鍋、包上香蕉葉，在明火上烘烤，如今則多半改用現代烤箱製作。它可以捏碎拌進沙拉，也可以抹上抹醬直接吃，讓安息日的早晨有個美好的開始。

### 印度的美食：果露冷飲（Sharbat）



果露冷飲

果露冷飲是印度的經典飲品，通常以各式水果和花卉製成，不過其中有一種版本，是專門為安息日而設計的。

安息日版的果露用葡萄製成，最初是安息日聚會中葡萄酒的替代品，因為在印度，猶太人很難自己釀造或買到符合猶太潔食規範的葡萄酒，果露於是成了他們的選擇。葡萄果露冰鎮後飲用，由於調製時加了糖漿，喝起來特別香甜。

### 伊朗的美食：鷹嘴豆雞肉丸湯（Gondi）



鷹嘴豆雞肉丸湯（圖片來源：Wikipedia Commons）

鷹嘴豆雞肉丸湯既能當前菜，也能當主菜。大顆的肉丸用雞絞肉和鷹嘴豆粉做成，泡在雞高湯裡，再用馬鈴薯、孜然、薑黃等香料調味。和阿什肯納茲猶太人的喬倫特一樣，在恪守教規的猶太家庭裡，這鍋湯會放在加熱爐上保溫過夜。有些波斯猶太家庭也會用羊肉或小牛肉取代雞肉。

### 伊拉克的美食：全雞燉飯（Tbeet）



全雞燉飯（圖片來源：Toni Mashiah YouTube 影片截圖）

全雞燉飯是傳統安息日燉菜喬倫特（cholent）的伊拉克版本，用雞肉取代牛肉。做法是在整隻雞裡塞入雞雜和茉莉香米，外層再大方鋪上滿滿的米飯。

這道菜以芬芳的玫瑰花瓣、肉桂、豆蔻和番茄糊調味，再配上水煮蛋。和其他安息日燉菜的做法一樣，全雞燉飯可以放進烤箱、慢燉鍋，或放在加熱盤上燉煮過夜。

文章來源：以色列時報（Times of Israel）斯坦·古德諾夫（Stan Goodenough）

文章日期：2026/07/26

翻譯 | 校稿 | 編審 | 耶路撒冷全球華人敬拜中心團隊

## 耶路撒冷全球華人敬拜中心

耶路撒冷全球華人敬拜中心（CANWF、簡稱華人敬拜中心）是第一個華人在以色列內政部登記成立的 NPO 非營利機構、期許代表華人在祝福以色列事工上，再跨出一步扎根在耶路撒冷，致力建立華人與彌賽亞信徒教會與阿拉伯教會連結平台，並以敬拜禱告與僕人服事的心，關懷祝福以色列我們的屬靈長兄。我們邀請華人教會團體來敬拜中心預約敬拜禱告時段，歡迎個別的代禱者與敬拜著來敬拜中心為以色列與列國守望禱告，更多了解我們的事工與異象，請與我們連繫。

官網：<https://www.canwf-jerusalem.org>

E-mail：[weworship@canwf-jerusalem.org](mailto:weworship@canwf-jerusalem.org)

### 指定奉獻：

- 支持禱告宣教士來華人敬拜中心,每月生活費約需新台幣 25,000 元/月。
- 來回機票約新台幣 35,000 元。
- 新購軟硬體設備費用,音響設備、電腦設備、音控設備、樂器設備等。



CANWF Line@  
每週以色列新聞及代禱消息



CANWF YouTube  
觀看最新影音新聞、今日以色列影片



CANWF 官方網站  
完整資訊都在這  
(可到網站下方 訂閱免費電子報)



CANWF Facebook  
不錯過即時消息與影片



CANWF Instagram  
以色列生活大小事、  
節日卡片、經文圖與您分享





# 我為錫安不靜默 為耶路撒冷必不息聲

我們歡迎您以禱告、金錢奉獻，支持CANWF耶路撒冷全球華人敬拜心，一起參與祝福以色列的行動！

若您有感動為CANWF耶路撒冷全球華人敬拜中心 (CHINESE ALL NATIONS WORSHIP FOUNDATION)或禱告宣教士奉獻支持，請您參閱以下奉獻帳號並註明奉獻項目，謝謝您。

## CANWF耶路撒冷全球華人敬拜中心 奉獻帳號

ACCOUNT NAME: CHINESE ALL NATIONS WORSHIP FOUNDATION IN JERUSALEM

ACCOUNT NO. : 42180007

IBAN: IL330109020000042180007

SWIFT CODE: LUMIILITXXX

BANK: BANK LEUMI LE ISRAEL B.M

BRANCH: KING GEORGE, 902

ADDRESS: 22 KING GEORGE ST. JERUSALEM 9426203

匯款後，需要以色列當地奉獻收據，請您EMAIL至[WEWORSHIP@CANWFJERUSALEM.ORG](mailto:WEWORSHIP@CANWFJERUSALEM.ORG)

CANWF同工會與您聯絡。謝謝您。

## 台灣奉獻帳號

銀行戶名：社團法人台灣以色列福音差傳協會

銀行/分行：國泰世華銀行/民權分行，ATM轉帳銀行代號：013

銀行帳號：019-03-002577-9

郵局劃撥戶名：社團法人台灣以色列福音差傳協會，劃撥帳號：50372290

若您有感動支持奉獻當地禱告宣教士或以色列事工，請您於匯款時註明或來信提醒告知。匯款後，需要台灣奉獻收據，請您EMAIL至[WEWORSHIP@CANWF-JERUSALEM.ORG](mailto:WEWORSHIP@CANWF-JERUSALEM.ORG)或連絡台北辦公室同工 028773 2100。謝謝您。

CANWF歡迎您訂閱免費電子報，我們將定期地發送新聞報導、耶路撒冷當地代禱訊息、以色列報導與活動給您。若您是收到轉寄郵件，[請與我們聯絡WEWORSHIP@CANWF-JERUSALEM.ORG](mailto:WEWORSHIP@CANWF-JERUSALEM.ORG) 我們會直接寄送免費電子報給您，謝謝！