信息的大綱如下：

* 心靈食物比肉體食物更重要！
* 為什麼要到主耶穌的面前？祂賜豐盛的生命
	+ 約翰福音10:10
	+ 路加福音4:17-18
	+ 約翰福音14:6；8:12；6:48；4:14；11:25
	+ 約翰福音5:39
* 枝子與葡萄樹的關係：約翰福音15:5
	+ 緊密／時刻相連的必要性
	+ 葡萄樹負責供應枝子一切需要
	+ 枝子安靜連於葡萄樹
	+ 枝子不能自己結果子
	+ 這是我們和主耶穌的關係
	+ 生命的果子：加拉太書5:22，23
* 我們如何連結於主？林後3:18
	+ 注視－》反照－》變成主的形狀
	+ 可能嗎？
* 一個連於主多結生命果子的見證：林前1:27
	+ 多結果子的Nick
	+ 他裡面不殘障！我們呢？
	+ Nick能，我們也能！