

許多人認為，《聖經》對生活中的實際挑戰沒有太多論述。但是，神在《聖經》中提到的問題比我們能意識到的要多得多。上帝關心我們，無論我們面臨什麼情況，祂都能安慰、鼓勵、堅固和激勵我們。我們無所不能的神能夠在我們需要的時候賜給我們所需要的。願這些靈修有助於裝備我們，使我們有能力親近神，在充滿信心的生活中侍奉神，並成為他人的祝福！

Darrell Delaney 是 ReFrame 播客事工 Groundwork 的聯合主持人，並在密歇根州的「觸及被遺忘者」監獄事工擔任首席牧師。他認為自己一生的使命就是創造和促進賦予生命的環境，讓人們能夠在與耶穌基督的關係中茁壯成長。Darrell 和妻子 Kia 育有三個孩子。他喜歡與家人在一起散步、閱讀、打籃球、下棋和玩電子遊戲。

克服不足

摩西對耶和華說：「主啊，我素日不是能言的人……我本是拙口笨舌的。」 - 出 4:10

在我們的信仰生活中，有時神會呼召我們去完成一些看似超出我們能力的任務。就像摩西一樣，我們可能會認為自己缺乏技能或口才，無法完成神的要求。疑慮和不安全感會攔住我們的心，讓我們懷疑自己是否真的能成就神的旨意。

當神呼召摩西去法老那裡，帶領以色列人離開埃及時，摩西猶豫了。他覺得自己無法很好地傳達神的信息。他甚至可能有語言障礙。但神說：「誰造人的口呢？」換句話說，是神裝備了祂所呼召的人，並賦予他們能力。所以祂向摩西保證，祂會與他同在，引導他的言行。

神沒有無視摩西的擔憂，祂同樣也看到了我們的疑慮，知道我們的局限。神選擇讓不完美的我們來完成祂的計劃，正是在我們的軟弱上，才顯出神的剛強。祂樂於使用我們完成了不起的大事，以彰顯祂的榮耀。

當我們感到力不從心時，讓我們牢記，我們的充足單單來自於神。為了成就祂的旨意，祂會提供必要的資源、智慧和力量。我們可以放心，神必會裝備我們，賜下所需要的，祂絕不會讓我們獨自面對挑戰。

禱告

主耶穌，感謝你揀選了我們，儘管我們很軟弱。求你堅固我們的信心，讓我們按照你的呼召去服侍。奉耶穌的名，阿們。

門徒訓練：接受呼召

耶穌對他們說：「來跟從我……」 他們就立刻捨了網，跟從了他。 - 太 4:19-20

耶穌呼召祂的門徒時，祂發出的邀請不僅僅是陪伴同行，還要他們徹底委身，完全跟隨祂。這一呼召經久不衰，一直延續到今天跟隨耶穌的我們身上，敦促我們走上門徒之路。

門徒訓練不僅僅是去教會或學習有關耶穌的事。它是交託、順服和成長的轉化之旅。正如祂呼召祂的第一批門徒跟隨祂，耶穌也邀請我們來跟隨祂，這甚至可能意味著更換我們的工作。重點是要放棄那些會阻礙我們獻身於祂的追求。

作為門徒，我們的目標是通過活出主的教導來追隨祂。通過與耶穌的親密關係，我們會變得像祂，並有能力對我們周圍的世界產生好的影響。門徒訓練並非沒有挑戰，但它也提供了豐盛的生命和永恆的目標。我們會發現深入認識耶穌、經歷祂的同在並成為祂國度的代言人的喜悅。在這樣的環境中，我們的信心被煉淨，我們的品格被塑造，我們的生命會結出持久的果實。

今天，讓我們全心回應耶穌的呼召。願我們的生命見證祂的愛、恩典和轉化的大能。

禱告

主耶穌，感謝你呼召我們做你的門徒。用你的愛轉化我們，讓我們知道你與我們同在，從而忠心的跟隨你。阿們。

跨文化交流

我觀看，見有許多的人，沒有人能數過來，是從各國、各族、各民、各方來的，站在寶座和羔羊面前。 – 啟 7:9

神在祂的宏偉設計中呼喚我們擁抱跨文化交流 (cross-cultural connections)，慶祝我們當中的多樣性。啟示錄中的異象讓我們瞥見了永恆的國度，在那裡，來自各個國家、民族，說著各種語言的人們將團結一致地站在寶座前，敬拜我們的主和救主。

跨文化交流讓我們體驗到神創造的豐富和美麗。當我們與來自不同文化背景的人交流時，我們可以學習、成長、開闊視野。我們會發現造物主慈愛之手所編織的巨大人類織錦。

這也要求我們謙卑、開放，願意走出自己的舒適區。它要求我們拋開先入為主的觀念，欣賞他人的背景和經歷。透過真誠的關係，我們可以促進合一，打破隔閡，彌合分歧。

我們效法耶穌的榜樣，學會愛人，接受他人本來的樣子。這樣，我們就會成為和好與合一的使者，向這個支離破碎的世界彰顯神的心意。

今天，讓我們尋找機會與來自不同文化背景的人接觸，傾聽、學習並建立有意義的關係。願我們的生命見證神愛的大能，促進各國人民的合一。

禱告

主啊，我們珍視你多樣的創造。求你使用我們來促進合一與和好，彰顯你的愛。奉耶穌的名，阿們。

為父之道：彰顯神的愛

父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！

— 詩 103:13

對爸爸們來說，做父親是神聖的，是在孩子的生命中彰顯天父心懷的機會。這是一項意義重大、影響深遠的責任，因為父親們有幸培育、引導和關愛自己的孩子。

在這個渴望強大而慈愛的父親形象的世界裡，我們被呼召展現天父的憐憫、恩典和智慧。今天，我們所有為人父的人都有特權為我們的孩子提供安全感、支持和肯定，為他們營造一個能夠茁壯成長的環境。

做父親不僅僅意味著血緣上的關係，它也是一種呼召，呼召我們陪伴、介入和有意識地參與孩子的生命。它要求我們以身作則，教導價值觀，澆灌對神和他人的愛。我們可以塑造孩子的品格，培養他們的恩賜，與他們並肩前行。

作為一個不完美的人，我們可能會在這個角色上跌倒。但神的恩典是豐盛的，祂會提供我們所需的力量和智慧。神是永恆的父，祂會用愛和恩典引導並裝備我們，讓我們履行好自己的職責。

作為今天的父親，願我們的生命能體現神的愛、憐憫和供應，為後代留下信心和愛的永恆產業。

禱告

天父，感謝你賜予我們做父親的權利。請賜予我們智慧、耐心和愛來帶領我們的孩子。幫助我們彰顯你的恩典和公義。讓你的喜樂充滿我們的心。奉耶穌的名，阿們。

婚姻：神聖的結合

**你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。
— 弗 5:25**

婚姻是神設立的神聖結合，體現了祂對祂子民的愛和委身。它是一種盟約關係，呼召我們奉獻愛、無私和相互支持。

在這個常常把自我滿足放在首位的世界裡，婚姻的意義在於展現犧牲之愛的美好。神呼召我們作丈夫和作妻子的，要效法基督對教會的愛，為配偶的幸福和興旺奉獻自己。

婚姻是一段成長、寬恕和共同經歷的旅程。在這種夥伴關係中，兩個人努力相互理解、尊重和珍惜。它需要坦誠的交流、展現脆弱的一面以及委身於共同要應對挑戰。

在婚姻生活的高低起伏中，我們會發現成長、恩典和深入親密關係的機會。在婚姻生活中，我們要學會鼓勵、寬容和支持彼此的夢想和願望。

今天，讓我們向神聖的婚姻致敬。願我們領受關愛和服侍配偶的呼召，效法基督無私的愛。讓我們在人際關係中培養謙卑、理解和憐憫的心。願我們的婚姻彰顯出神的愛和信實，將榮耀歸給祂，在這個破碎的世界中成為希望的燈塔。

禱告

主啊，求你賜給我們恩典和力量，讓我們活出犧牲的愛。願我們的愛見證你的信實。奉耶穌的名，阿們。

用心靈和誠實敬拜神

「那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他…… 神是個靈，所以拜他的必須用心靈和誠實拜他。」 - 約 4:23-24

一天，耶穌在與一位撒瑪利亞婦人交談時分享了這一重要教導（約 4:1-26）。

敬拜是將我們與神緊密聯繫在一起的神聖行為。它超越了儀式和外在表現。它是對神的威嚴和良善發自內心的回應。在敬拜中，我們將心思意念交給神，認識到祂配得敬拜、榮耀和愛。我們懷著敬畏和尊崇的心靠近神，獻上讚美、崇拜和感恩。

真正的敬拜不僅僅是語言和歌聲，它佔據了我們的整個生命。它意味著我們每天的思想、行動和願望都要與神的旨意保持一致。敬拜不僅發生在教會聚會中，也發生在我們的家庭、工作場所和社區中。

當我們用心靈和誠實敬拜主時，我們就會遇見神轉化的大能。祂的靈會點燃我們的心，更新了我們對祂的熱情，使我們的生命與祂的旨意相一致。在全能者的同在中，我們會獲得喜樂、平安和力量，以應對生活中的挑戰。讓我們成為真正的敬拜者，將我們的生命作為對神持續的敬拜。願我們真誠、真實地尋求神，並渴望更深入地認識祂。當我們用心靈和誠實敬拜時，願我們的生命能彰顯出神的榮耀，吸引他人來經歷神愛的奇妙。

禱告

主啊，願我們的生命在你的聖靈和真理中不斷奉獻，彰顯你的榮耀，吸引他人來認識你的愛。阿們。

在神的應許中找到盼望

**我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，
因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。－詩 42:11**

我們在生活中經常會遇到灰心喪氣的時候。我們的靈裡會感覺沉重，我們的心也會感到有負擔。然而，在這種情況下，我們可以轉向神，倚靠祂，在祂的應許和不朽的愛中獲得盼望。

沮喪可能來自於各個方面——失望、失敗、長期的挑戰。然而，即使在這樣的試煉中，我們也可以選擇把盼望放在神身上。祂是我們的避難所和力量，是扶持我們走過每段時期的主。

當沮喪快要淹沒我們時，我們可以在神的話語中得著安慰。祂的大能作為和日常供應提醒著我們祂的信實，祂的應許帶給我們未來的盼望。在我們遇到困難的時候，神總是在我們身邊幫助我們，祂的愛和恩典夠我們用（詩 46；林後 12:9）。

當我們把盼望放在神身上時，我們的視角就會發生轉變。我們開始超越當下的環境，關注天父永恆不變的本性。祂是真正喜樂與平安的源泉，在祂裡面，我們能獲得堅持的力量。

今天，如果你正灰心沮喪，請在禱告中轉向神。在祂面前傾心吐意，聆聽祂安慰的聲音。相信祂完美的做事時間和旨意，知道祂正在為你的益處而運行萬事。

禱告

神啊，願我們在沮喪中轉向你，在你裡面獲得盼望、平安和力量。願讚美充滿我們的心。奉耶穌的名，阿們。

戰勝恐懼

**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。－賽
41:10**

恐懼會讓我們癱瘓，阻礙我們前進，奪走我們的平安。然而，作為神的兒女，我們被呼召要戰勝恐懼，在神的同在和大能的信心中前行。

當恐懼攔住我們的心，我們可以從神的應許中得著力量。神應許我們，祂會與我們同在，用祂大能的手托住我們。面對不確定性，我們可以相信神的信實和良善。

戰勝恐懼需要我們轉變觀念。我們可以專注於神話語的真理，而不是沉浸在焦慮之中。聖經提醒我們，我們所侍奉的神比我們面對的任何恐懼都要強大。祂的力量和幫助隨時可得。

有勇氣並不代表沒有恐懼，而是選擇不顧恐懼勇往直前。我們若把恐懼交給神，祂就會以祂的力量裝備我們，使我們能夠勇敢而堅韌地面對挑戰。在神那裡，我們會找到避難所、平安以及我們永遠不會孤單的確據。

今天，讓我們把恐懼交在神的手中。願我們默想祂的應許，讓祂的真理驅散我們心中的恐懼。願我們帶著對祂的同在和大能的信心，邁向神為我們生命所定的標桿，因為我們知道祂會信實地扶持我們。

禱告

天父，感謝你在我們生命中的同在和大能。幫助我們專注於你和你的應許，戰勝恐懼。奉耶穌的名。阿們。

擁抱神無條件的愛

因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。
— 羅 8:38-39

無條件的愛是神賜予我們的禮物，它高過我們的意念。它是一種不受限制的愛，在生命的每一個階段都堅定不移。我們的天父用無條件的愛向我們施展祂的恩惠和憐憫。

人類的愛往往帶有條件和限制，但神的愛不同。神的愛包容我們的破碎，赦免我們的失敗，提供救贖和修復。神的愛堅定不移，觸及我們生命的每個角落。

在這人人渴望被接納和尋找歸屬感的世界，無條件的愛提供了支持和肯定。它提醒我們，我們有價值和被珍視——不是因為我們的表現或身價，而僅僅是因為我們是神所愛的兒女。

神呼召我們像祂愛我們一樣去愛他人，在我們所有的人際關係中給予他人恩典和寬恕。通過我們的言行，我們有幸與這個受傷的世界分享神無盡的愛。

今天，讓我們擁抱美好的無條件之愛。願我們敞開心，完全接受神的愛，因為我們知道，沒有什麼能將我們與祂愛的懷抱隔絕。願我們對他人的愛滿溢，用祂無條件的恩典照亮世界。

禱告

主啊，我們敬畏你無條件的愛。請幫助我們接受你的愛，並將你的愛傳遞到各個地方。奉耶穌的名，阿們。

在神的恩典中平安穩妥

你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。

— 羅 10:9

救恩是提供給每個人的珍貴禮物，所有相信耶穌基督是主和救主的人都會得到救贖。藉著耶穌的死和復活，我們與神和好，所有的罪都得蒙寬恕，並得著永生。這種救贖不是基於我們所做的任何事情，而是單單出於神的恩典。

我們的得救不是取決於我們的感覺或環境，而是取決於神不變的性情和基督所完成的工作。我們因信蒙恩得救，沒有什麼能使我們與神在基督裡對我們的愛隔絕。

得救的確信會給我們的靈魂帶來平安和安全感。然而，這並不意味著我們可以自滿，或有犯罪的許可。救贖的恩賜促使我們心存感激、順服地生活。知道自己得救了，我們就有動力過榮耀神的生活。我們努力在信心中成長，與聖靈同行，與他人分享救贖的盼望。

今天，讓我們為救贖的恩賜及其帶來的保障而歡欣。願我們接受我們的救恩在基督裡是穩妥的這一真理。讓我們懷著感恩的心生活，努力踐行我們的信仰，與這個需要幫助的世界分享救贖的好消息。

禱告

仁慈的神，我們感謝你在耶穌基督裡的救恩。幫助我們忠心地生活，榮耀你。賜我們勇氣，與他人分享這好消息。奉耶穌的名，阿們。

一顆感恩的心

凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

— 帖前 5:18

感恩是一種轉化的態度。它幫助我們從只看到自己沒有的東西轉變為看到身邊豐富的祝福。在感恩的過程中，我們會選擇承認並感激神在我們生活中方方面面的良善和信實。感恩讓我們看到創造的奇蹟、他人的善意以及天父賜予我們的無數禮物。

感恩並不局限於順境，它促使我們在任何情況下都要感恩。即使在磨難和挑戰中，我們也能找到感恩的理由。我們可以感謝神的同在，感謝祂的安慰，感恩從艱難的經歷中學到的功課。

我們的感激之情源於認識到藉著耶穌基督愛的犧牲，我們從罪和死亡中得蒙救贖。我們得著了不配得的恩典、寬恕和永生的應許。

今天，讓我們培養一顆感恩的心。願我們安靜下來數一數自己得到的祝福，向神和身邊的人表達感激之情。在生命的每個階段，讓我們牢記，感恩不是一時的感覺，而是一種生活方式。讓我們懷著感恩的心生活，體驗喜樂、滿足以及與我們慈愛的天父之間的深厚關係。

禱告

親愛的主，我們感謝你每天賜予我們無數的祝福。幫助我們在生活的方方面面看到你的美善，並在各種環境下都心存感恩。願我們的生命充滿對你的感激。阿們。

僕人式領導（上）

「你們中間，誰願為大，就必作你們的用人；」 – 可 10:43

領導力不在於行使權力和控制，而在於以謙卑和愛心服侍他人。耶穌是領導力的終極榜樣，他教導我們，真正的偉大在於謙卑的服侍和無私的犧牲。

在一個看重野心和自我推銷的世界裡，植根於謙卑和憐憫的領導力會脫穎而出。僕人式領袖所追求的帶領之人的幸福和發展，使他們能夠充分發揮自己的潛能。僕人式領袖以同理心和恩典傾聽、支持和引導他人。

真正的領導力不是由頭銜或職位決定的，而是由我們對他人的影響決定的。每一次互動、每一個決定、每一個行動，都為我們提供了一次機會，讓我們以正直、真實和對他人真心的關懷來領導他人。

作為領袖，我們要以耶穌為榜樣。我們被呼召以愛來帶領、激勵我們周圍的人，並賦予他們力量，使他們成長壯大。我們的影響力在乎彰顯基督的性情，培養信任、協作和相互尊重的環境。

願我們謙卑又有恩慈地接受「領導」的呼召。願我們把他人的需要放在自己的需要之前，尋求服侍而不是被服侍。當我們以憐憫和正直領導時，讓我們把他人引向最終的僕人領袖—耶穌基督。

禱告

主耶穌，求你教導我們以你為榜樣，用謙卑、仁愛和恩慈領導他人。賜予我們智慧、辨別力和憐憫心。阿們。

僕人式領導 (下)

**「正如人子來，不是要受人的服侍，乃是要服侍人，並且要捨命，
作多人的贖價。」 - 太 20:28**

在這看重權力和權威的世上，僕人式領導對於那些尋求產生持久影響的人來說是一個強有力的典範。耶穌是僕人式領袖的終極榜樣，祂向我們顯明：謙卑的服侍和無私的犧牲才是偉大的。

僕人式領袖把他人的需求放在自己的需求之前。他們在領導過程中富有憐憫心和同理心，真正希望提升和增強他們所服侍之人的能力。他們不是尋求被服侍，而是心甘樂意地服侍他人，為團隊或社區的福祉傾注自己的時間、才智和資源。

僕人式領導不是為了獲得頭銜或積累榮譽，而是為了給他人的生命帶來積極的改變。它包括積極傾聽、營造包容的環境、承認每個人的價值和貢獻。作為基督的跟隨者，我們被呼召接受僕人式領導。通過效法耶穌的無私和謙卑，我們向周圍的人傳遞耶穌的愛。我們以身作則，在互動和決策中彰顯正直、憐憫和恩典。

當我們接受僕人式領導的呼召時，願我們追隨耶穌的腳蹤——祂來不是要受人服侍，乃是要服侍人。願我們的生命也能激勵他人以這種方式生活，為我們的家庭、工作場所和社區帶來積極的改變。

禱告

主耶穌，願我們的領導力反映出你的愛和無私，並將榮耀歸於你的名。阿們。

信靠神

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。 – 箴 3:5-6

神邀請我們信靠祂，將我們的憂慮、懷疑和恐懼交在祂的手中。這需要我們有意識地選擇依靠神的智慧和指引，而不是依賴自己有限的理解力。

在這個充滿不確定性的世界裡，我們可以從神永恆不變的性情中獲得安慰。祂是信實、堅定和真實的。祂會成就祂的每一個應許。我們信靠主，就能連於祂恩典、力量和平安的泉源。

信靠神並不意味著我們永遠不會面臨挑戰或艱難。但它確實意味著，我們可以自信地面對艱難時期，因為我們知道神與我們同在，祂使萬事互相效力，叫我們得益處。我們可以放心，神掌管一切，祂為我們所定的計劃是完美的。

信靠神意味著要謙卑——認識到祂的道路高過我們的道路。信靠神需要我們放下對掌控一切的需求，接受祂神聖的智慧和祂所定的時間。當我們將生命交託給主時，祂會指引我們的路，帶領我們踏上有目標、有滿足的旅程。

讓我們全心信靠神。在任何情況下都倚靠祂的智慧，順從祂的旨意。我們若信靠神，就必會經歷祂的信實，我們的生命必會成為祂良善和恩典的見證。

禱告

主啊，引導我們完全信靠你。幫助我們忠心地為你而活。奉耶穌的名，阿們。

單身：擁抱神的旨意

**我願意眾人像我一樣（守獨身）；只是各人領受神的恩賜，
一個是這樣，一個是那樣。 - 林前 7:7**

單身並不是一個需要忍受的階段，而是一份需要擁抱的禮物。單身的人有一個獨特的機會，可以全心全意地關注他們與神的關係，以及神對他們生命的旨意。

單身的人可以全心全意地事奉神，探索自己的激情所在，使用自己的時間和資源造福他人。單身能讓人與神建立更深的親密關係，並在生活中充分追求神的呼召。

雖然社會可能強調浪漫的關係，但神看到了單身的價值和潛力。祂用獨特的天賦和機會裝備我們，讓我們在世界上有所作為。讓我們記住，我們的價值不是由我們的婚姻狀況決定的，而是由我們作為神所愛兒女的身份決定的。

如果你是單身，請尋求神的指引，將你的願望和計劃交託在祂愛的手中。求神賜給你智慧，使用你的單身來榮耀祂，投入到有意義的關係中，服侍他人，分享基督的愛。

禱告

親愛的神，感謝你賜予我們單身的恩賜。幫助所有擁有這份禮物的人完全擁抱它，尋求你的旨意並服侍他人。賜予我們知足、智慧和與你的親密關係。為著你的榮耀，使用我們每一個人去成就你在這世上的旨意。奉耶穌的名，阿們。

屬靈爭戰

要穿戴 神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。 — 弗 6:11

在我們的信仰之旅中，一直都有屬靈的爭戰。仇敵試圖分散我們的注意力，使我們氣餒，欺騙我們。但我們不必懼怕，因為在基督裡，我們有得勝的裝備。

神為我們提供了抵禦魔鬼詭計的屬靈盔甲。我們要穿上真理的腰帶、公義的護心鏡、平安福音的鞋、信心的盾牌、救恩的頭盔和聖靈的寶劍，就是神的道。

要參與屬靈爭戰，我們必須警醒、守望、禱告。我們依靠神的力量和指引，知道爭戰屬於祂。我們的武器不屬這世界，但它們卻因著神而有能力、有果效，能攻破堅固的營壘。

在經歷屬靈爭戰時，讓我們堅守真理，在公義中不屈不撓，在信心中堅定不移。讓我們沉浸在神的話語中，讓它指引和保護我們。在每一場爭戰中，願我們的禱告盡都熱切，我們的信靠也都堅定不移。

禱告

全能的神啊，求你在屬靈爭戰中堅固我們。幫助我們在真理、公義、信心和你的話語中站立得穩。賜給我們洞察力，能戰勝仇敵的詭計。奉耶穌的名，阿們。

親近神

你們親近神，神就必親近你們。——雅 4:8

神向我們每個人發出與祂親密相交的珍貴邀請。我們與神的關係並不遙遠，我們乃是要和宇宙的創造者密切交流。祂渴望向我們顯明祂的愛和心意。

為了體驗這種親密關係，我們必須優先考慮與神的關係。我們留出專門的時間禱告、研讀神的話語和敬拜。我們培養一顆降服的心，尋求神的心意，而不是我們自己的心意。

我們與神的親密關係是雙向的。我們親近神，神也必親近我們。我們在祂前面尋得安慰、醫治、指引和平安。神對我們的心靈說話，轉化我們的生命，並賦予我們力量成就祂的旨意。

讓我們熱情地追求與神的親密關係，渴望深深地認識祂，也被祂所認識。願我們邀請神進入我們生活的方方面面，向祂的同在敞開心靈。在主的懷抱中，我們必能得著安息、喜樂和遠超一切的愛。

禱告

慈愛的天父，請吸引我靠近你。幫助我優先考慮我與你之間的關係，為親密關係預備空間。感謝你讓我有幸近距離地認識你。願我的心能接受你的同在和你的聲音。奉耶穌的名，阿們。

處理疑惑

**我懼怕的時候要倚靠你。我倚靠神，我要讚美他的話；
我倚靠神，必不懼怕。－詩 56:3-4**

疑惑會給我們的信心蒙上陰影，使我們懷疑神的信實和應許。但是，在疑惑的迷霧中，我們可以通過堅守神話語中堅定不移的真理來找到確據。

當疑惑出現時，我們在禱告中轉向神，誠實地傾吐我們的心聲。我們表達自己的恐懼、不確定和疑問，因為我們知道神喜悅我們誠實。在祂的同在中，我們會重獲確信、安慰和堅持的力量。

重要的是要牢記，疑惑不是軟弱的表現，而是成長的契機。它提供了一個機會，讓我們更深入地瞭解神的性情和祂對我們生命的計劃。我們也可以從其他人的見證中獲得鼓勵，看到他們在疑惑時經歷了神的信實。

在經歷疑惑時，我們要緊緊抓住神的應許。我們要提醒自己祂過往的信實，倚靠祂永恆不變的愛。我們邀請神向我們顯明祂自己，加增我們的信心，用祂真理的光驅散我們內裡疑惑的陰影。

禱告

信實的神，當我陷入疑惑時，請指引我相信你不動搖的信實。幫助我把所有的疑惑帶到你面前，尋求安慰。加添我的信心。以深刻的方式顯明你自己。賜我力量戰勝疑惑，在真理中前行。奉耶穌的名，阿們。

過渡時期

噫！你們有話說：「今天明天我們要往某城裡去，在那裡住一年，做買賣得利。」……你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」 – 雅 4:13-15

生活中的過渡時期既令人興奮，又充滿挑戰。無論是新的工作、感情狀況的改變，還是搬到不同的城市，都需要我們相信神的指引，並將自己的計劃交託給祂。

在過渡時期，我們可能會感到不確定和不知所措。然而，若知道每一步神都與我們同在，我們就有安慰。我們若全心信靠主，祂必會指引我們的路，提供我們所需的智慧和力量（箴 3:5-6）。

在過渡時期，我們可以通過禱告尋求神的旨意，使我們的渴望與神的話語一致，並尋求他人明智的建議。我們相信，主會修直我們前面的路，哪怕這道路似乎並不清晰。祂知道祂向我們所懷的意念（耶 29:11），祂做事的時間恰到好處。

在經歷人生轉折時，讓我們帶著信心和盼望來迎接未來。願我們依靠神的指引，敞開胸懷迎接祂帶來的機遇。在每一個變化的階段，我們都能相信神會使萬事互相效力，叫我們得益處（羅 8:28）。

禱告

仁慈的神，在我們每個過渡階段，幫助我們信靠你的指引，順服你的旨意。賜予我們智慧和力量，在我們所做的一切中侍奉你。奉耶穌的名，阿們。

辨別神的旨意

人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。 – 箴 16:9

辨別神的旨意需要尋求神的智慧，使我們的心與神的旨意一致。我們若渴望做出榮耀主的選擇，就要相信祂必引導我們的腳步，指引我們的方向。

要辨別神的旨意，我們必須通過禱告和默想祂的話語來尋求祂的智慧。我們邀請神參與決策，放下我們的願望和計劃，敞開心接受祂的引領。

神通過祂的靈，他人虔誠的勸告，以及與祂話語一致的環境向我們說話。

隨著我們與神的關係不斷加深，我們會更加敏銳地聽到祂的聲音，更加清楚辨明符合祂的旨意的事。

在做決定的時候，讓我們放下自己的心意，順服神完美的計劃。願我們依靠神的智慧，而不是自己有限的視角。

我們若信靠主，就有信心，祂必指引我們走向通往滿足和喜樂的道路。

禱告

智慧慈愛的神，我們尋求你的智慧，好明白你的旨意。幫助我們聆聽你的聲音，給我們勇氣跟隨你的帶領。願你的旨意在我們生活的方方面面得勝。奉耶穌的名，阿們。

處理衝突

若是能行，總要盡力與眾人和睦。 – 羅 12:18

衝突是生活中不可避免的一部份，但作為基督的跟隨者，我們被呼召要追求和平與和解。在衝突中，我們有機會彰顯神的愛，為破碎的關係帶來醫治。

面對衝突，我們首先要審視自己的內心，尋求謙卑的態度。我們要努力理解他人的觀點，並回以善意、同情和寬恕。我們的目標不是贏得爭論，而是搭建橋樑，恢復關係。

想要和好，就需要有耐心、恩典和傾聽的意願。我們邀請神在我們裡面藉著我們作工，使我們能夠給予寬恕、尋求和解。當我們降服於主的引導時，祂必賦予我們力量，使我們帶著愛和智慧做出回應。

在處理衝突時，我們依靠聖靈引導我們的言行。我們祈求力量，放下驕傲，給予寬恕，追求和平。通過努力地締造和平，我們就能反映出基督的性情，成為祂在這個破碎世界中成就和平的媒介。

禱告

和平之子，求你幫助我們在衝突中尋求你的智慧。願我們活出愛、仁慈和寬恕。賜予我們和解的謙卑，以及追求和平的力量。主啊，求你賜下醫治和修復。阿們。

處理憤怒

不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。

— 箴 14:29

憤怒是一種強大的情緒，如果任其發展，可能會導致傷人的言行。作為基督的跟隨者，我們要以尊重神、促進和解的方式來處理憤怒。

當憤怒在我們內心冒出苗頭時，我們要停下來，花點時間反思。我們邀請聖靈幫助我們以溫柔、節制和理解來回應。我們不要讓憤怒控制我們，而是降服於神滿有恩典的、轉化的大能。

要培養溫柔、忍耐、寬恕和節制的果子，就要設法瞭解我們憤怒的根源，用智慧和辨別力來解決它們。我們還要操練憐憫和同理心，多考慮他人的觀點和感受。必要時，我們要謙卑地道歉並尋求和解。

神的話語教導我們要更快地聽，慢慢地動怒（雅 1:19）。我們在禱告中獲得力量，邀請神治癒我們的心，用祂的愛充滿我們。我們培養和平與寬恕的心靈，就會成為神恩典的器皿，使我們的人際關係得以修復。

禱告

慈愛的天父，當我們內心冒出憤怒時，求你賜給我們溫柔和節制。用智慧和明悟充滿我們。引導我們去傾聽、換位思考並尋求和解。願我們的行動能彰顯你的愛，帶來醫治和修復。奉耶穌的名，阿們。

神同在的安寧

神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

— 腓 4:7

在這充滿不確定性和動盪的世上，神的平安給了我們慰藉和安寧。它是一種出人意外的平安，在基督耶穌裡保守著我們的心懷意念。

要想經歷神的平安，我們需要在禱告中將憂愁和焦慮交託給祂。我們懷著感恩的心提出我們的請求，因為我們知道神深深地眷顧著我們。在神的同在中，我們會獲得安慰、確信和安然的信心，相信祂在掌管一切。

神的平安並不取決於我們所處的環境，而是取決於我們對祂的信靠。這是一種超自然的平安，它違背邏輯，超乎人的理解。當我們專注於主，專注於祂對我們的大憐憫、關愛和信實時，我們就會獲得超越於周圍混亂的平安。

讓我們隨時隨地轉向神，尋求祂的平安。願我們培養一顆感恩的心，知道神是我們力量和安全的源泉。我們若住在祂裡面，祂的平安就必保守我們的心懷意念，使我們能夠以恩典和信心應對生活中的挑戰。

禱告

主啊，求你用你那「出人意外」的平安充滿我們。在基督耶穌裡保守我們的心懷意念。幫助我們專注於你，培養一顆感恩的心。願我們在你的同在中獲得寧靜和力量。奉耶穌的名，阿們。

悲傷之時

耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。－詩 34:18

悲傷是對喪失和痛苦的自然反應。在痛苦中，我們可以從「耶和華靠近傷心的人」這一應許中獲得安慰和平安。

在遭遇損失的時候，我們在禱告中轉向神，在祂面前傾心吐意。祂理解我們的痛苦，並以溫柔的憐憫給予我們安慰和平安。

悲傷是一個需要時間和恩典的過程。我們允許自己哀傷，因為我們知道神會擦去每一滴眼淚，並將我們緊緊地擁在祂的懷裡。

在悲傷的時候，我們可以從對逝去親人的美好回憶中汲取力量。他們的產業通過他們對我們生活的影響得以延續，我們要感謝神藉著他們賜福了我們。

在悲傷時，我們可以在我們的救主基督所應許的復活和永生中得著盼望。我們相信神的所有應許，堅信逝去的親人在祂慈愛的懷抱中安然無恙。

禱告

仁慈的神，願我們在悲痛中從你那裡得著安慰。在我們傷心時，請靠近並緊緊擁抱我們。感謝你所有的應許，感謝你理解我們的痛苦和眼淚，幫助我們獲得盼望，透過耶穌為我們帶來的復活和永生。奉耶穌的名，阿們。

在未知中信靠神

耶和華——萬軍之神啊，哪一個大能者像你耶和華？你的信實是在你的四圍。 - 詩 89:8

未知會讓我們感到軟弱和懼怕。但在充滿未知的人生中，我們有一個值得信賴的錨，即神永不改變的同在和信實。

當我們面臨不確定時，我們要牢記神在掌管一切。神是信實的，祂向我們所懷的意念是良善的。我們可以相信主必堅固和幫助我們，用祂公義的右手扶持我們（賽 41:10）。

面對不確定和未知，我們能從神可靠的性情和信實中得著安慰。神是我們的避難所和力量，是我們在患難中隨時的幫助（詩 46:1）。有主在我們身邊，我們永遠不必懼怕未來。「公義和公平是（他）寶座的根基；慈愛和誠實」環繞著他。

當我們面臨不確定的時刻，讓我們倚靠神的應許。我們可以在禱告中親近神，尋求祂的指引和智慧。在主的懷抱中，我們可以確信祂正引領我們走上一條有目標、有滿足的道路。

禱告

全能的神，在未知的時刻，我相信你的信實、大能和慈愛。幫助我倚靠你的應許，在你的同在中找到避難所。求你指引我走上義路。奉耶穌的名，阿們。

工作：以卓越侍奉神

無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。

— 西 3:23

工作不僅僅是謀生的手段，更是以你卓越的恩賜侍奉神的機會。無論是工作、事業、學習，還是日常瑣事和任務，我們都可以通過勤奮和全心全意的工作來榮耀神。

我們對工作的態度反映了我們對基督的奉獻。當我們將自己的勞動視為獻給主的祭物時，即使是平凡的工作也會變得意義非凡。

帶著愛和奉獻精神所做的每一項努力都是一種敬拜的行為。神呼召我們為祂而工作，而不是為了獲得人的認可。我們在祂那裡得著最終的獎賞。

我們知道神會看到並珍視我們的努力，因此我們會帶著喜悅和使命感來服侍。

願我們的職業道德以正直和謙卑為特徵。無論我們是在享受成功，還是在面對挑戰，我們都能定睛於我們所侍奉的神，因為我們知道，我們的勞苦不會白費。

每天為主工作，我們就會成為神慈愛的彰顯，成為這世上的一盞明燈。

禱告

主啊，我將我的工作和我所做的一切作為對你的敬拜。請幫助我勤勉正直地侍奉你。願我的勞動能榮耀你，並向他人彰顯你的愛。奉耶穌的名，阿們。

效法基督的謙卑

凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

— 腓 2:3-4

作為基督的追隨者，我們被呼召要擁抱僕人的心態，把他人的需要放在自己的需要之前。

這種謙卑呼應了耶穌的核心使命，祂來「不是要受人的服侍，乃是要服侍人，並且要捨命作多人的贖價」（可 10:45）。

在這往往崇尚自我標榜和個人利益的世上，我們與眾不同，因為我們看他人比自己強。我們努力滿足周圍人的需求，給予善意、同情和憐憫。

僕人的態度始於一顆被神之愛改變的心。

活在神的同在中，便是學習放下野心和自我，為無私和犧牲的愛預備地方。我們以恩典和愛對待他人，正如神也如此待我們。

在每一次交往中，我們都要考慮他人的利益，尋找機會為他人提供大大小小的服務。

願我們不以成就而聞名，而是以我們的愛和效法耶穌的僕人之心而聞名。

禱告

神的靈啊，求你用謙卑和愛塑造我的心，讓我效法主耶穌。幫助我看他人比自己強，無私地服侍他人。願我每天都能彰顯基督的愛，造福世人。奉耶穌的名，阿們。

相信神的引領

「我－耶和華憑公義召你，必攙扶你的手……」－賽 42:6

變化和過渡可能會帶來不確定和壓力，但也為成長和轉型提供了新的機遇。

在變革時期，我們可以通過認識到神正在引領我們，即使在最具挑戰的環境中也能開闢出一條道路，從而獲得安慰和保障。

當我們步入新的階段時，我們可以相信，神正在引領我們走上一條有目標、有滿足的道路。

神就像荒原上的溪流，在我們不熟悉、甚至可能受到威脅的情況下，為我們提供清泉和方向（賽 35 章）。

儘管生活中的變化可能會讓我們感到不知所措——特別是如果這些變化是被迫發生的，但我們有神與我們同在的應許。祂用我們所需的力量和智慧裝備我們，讓我們充滿信心地面對未來。

在過渡時期，讓我們把自己的計劃和願望交給神，尋求祂的旨意和指引。

讓我們擁抱新的開始，憑著信心向前邁進，因為我們知道神是我們永遠的夥伴，祂是書寫我們人生的作者。

禱告

信實的神，在充滿變化的階段，請幫助我們相信你的指引和供應。開啟我們的雙眼，讓我們看到你在我們生命中行的新事。幫助我們以勇氣和信心擁抱變化，因為我們知道你始終與我們同在。奉耶穌的名，阿們。

當意外來臨

**神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
所以，地雖改變，山雖搖動到海心……我們也不害怕。**

— 詩 46:1-2, 3b

生活中充滿了意想不到的挫折，但在不確定的迷霧中，我們可以在神堅定的同在中找到避難所。祂是我們的磐石和力量，是我們在患難中隨時的幫助。

當生活不順，意外來臨，我們要牢記，神仍在掌權。祂掌管一切，使萬事互相效力，叫我們得益處（羅 8:28）。在神的手中，即使是最混亂的局面也有其目的和意義。

在患難中，我們向神禱告，尋求祂的指引和智慧。祂賜予我們出人意外的平安，安撫我們的恐懼，穩定我們的心。

雖然生活中的風暴可能會肆虐，但我們將盼望放在造物主身上，祂信實地保守著我們的心懷意念，我們的命運在祂那裡是穩妥的。神的應許是可靠的，祂對我們的愛永恆不變。

讓我們信靠掌管天地萬物的主宰（詩 24:1），滿懷信心地前行，因為我們知道沒有什麼能使我們與祂的愛隔絕（羅 8:39）。

禱告

全能的神，當我們面對生活中意想不到的波折，你的同在就是我們的避難所。幫助我們相信你的主權和應許。讓我們充滿平安，知道你會指引我們渡過每一場風暴。願我們堅定信念，知道你掌管一切。奉耶穌的名，阿們。

尋求神的同在

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？－詩 42:1-2

我們與神的關係是一段尋求和親近祂的旅程。

正如鹿渴慕溪水一樣，我們的心靈渴慕神的同在，渴望與永生的神相會。通過有意識的追求，我們與神的關係不斷加深。我們每天抽出時間，在禱告、敬拜和默想神的話語中尋求神。

當我們花時間與神同在時，我們就會被祂的愛和真理所改變。我們對神的瞭解越多，就越接近祂的樣式和性情。我們逐漸「變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的」（林後 3:18）。

親近認識神的渴望是通過順服和降服來培養的。我們降服於祂，讓祂的靈帶領和引導我們進入更深的相交。

在追求神的過程中，我們發現祂樂於向我們顯明祂自己。我們若親近祂，祂必親近我們，用喜樂和平安充滿我們的心。

禱告

永恆的神，我的心渴慕你的同在。請引導我全心全意地尋求你。在禱告中吸引我，用你的話語教導我。用你的愛和真理改變我。我渴望更多地認識你，並為你而活。奉耶穌的名，阿們。