

【聖經禱讀】

「我要向山舉目。我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」(詩篇 121:1-2)

生活中，我們常常遇到像「山一樣」的困難：工作的壓力、家庭的需要、健康的挑戰，或是心裡的焦慮。這些「山」有時讓我們覺得無法跨越，甚至想要放棄。

詩人沒有否認山的存在，而是選擇「舉目」，看得更高。他不只是看山，而是看那位「造山」的神。山或許象徵堅固與安全，但再高大的山也不能救我們，唯有創造天地的耶和華才是永遠可靠的避難所。

「舉目」不只是抬頭望，更是一種心靈的轉向——將眼目從環境轉向神。當我們承認祂是幫助的源頭，就能在困境中得著安慰與力量。神的幫助不是短暫的，而是持續、信實的。祂不打盹、不小睡，祂的眼目時時看顧祂的兒女，即使在黑暗中，也保守我們的腳步，不叫我們搖動。

我們或許無法立刻解決所有問題，但當我們選擇仰望神，就能經歷祂的同在與平安。今天，當你心裡問：「我的幫助從哪裡來？」願你能像詩人一樣回答：「我的幫助從造天地的耶和華而來。」

讓我們一起來默想與回應

1. 當你面對壓力和挑戰時，你最先尋求的幫助是誰或什麼？
2. 今天，是否願意再次把眼目轉向神，承認祂是你真正的幫助？

【聖經禱讀】

親愛的阿爸天父，祢知道我在生活中常常遇見像「山一樣」的困難，以致成了我心裡的焦慮。這些「山」有時讓我感到無力，甚至想要放棄。主啊，今天我選擇「舉目」，不只是看見環境的高山，而是仰望祢——那位創造山與天地的主。因為再高大的山也不能救我，唯有祢才是我永遠可靠的避難所。

親愛的阿爸父，求祢幫助我轉換我的眼光，讓我不被環境壓垮，而是將心靈的焦點放在祢身上。因為祢是幫助的源頭，祢的幫助不是短暫的，而是持續、信實的。祢不打盹、不小睡，祢的眼目時時看顧我，即使在黑暗中，也保守我的腳步，不叫我搖動。

主啊，我願意選擇仰望祢，因為在祢裡面，我能經歷安慰、平安和力量。所以，當我問：「我的幫助從哪裡來？」我要同聲宣告：「我的幫助從造天地的耶和華而來！」。孩子禱告乃奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 分享】