

【聖經禱讀】

「我的心哪、你要稱頌耶和華、不可忘記他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽、醫治你的一切疾病。...他用美物、使你所願的得以知足、以致你如鷹返老還童。」詩篇 103:2-5)

老鷹在高空能準確看到地上的獵物，提醒我們的眼睛要專注在神的恩惠與信實，而不是被眼前的風浪迷惑。環境雖然有挑戰，但神的應許永不落空。當風暴來臨，老鷹不是逃避，而是利用暴風的氣流飛得更高。人生的試煉也是如此，若我們依靠神，困難反而成為我們信心成長的推力。

老鷹會經歷換羽期，舊羽毛脫落，新羽毛長出，再次強壯飛翔。神也藉著赦免與醫治更新我們，使我們「如鷹返老還童」，重新得力奔走天路。母鷹是如何訓練小鷹飛翔呢？牠們會把小鷹推下巢穴，逼牠學習飛翔，但同時在旁守護，隨時托住。神也有時容許我們被推入挑戰，但祂的眼目時刻看顧，祂的手永遠不放開，要我們在試煉中成長成熟。

詩篇 103 提醒我們：不要忘記神的恩惠。因祂赦免我們、醫治我們、更新我們，使我們有力如鷹，超越困難，專注祂的信實，在試煉中被塑造。讓我們常常稱頌耶和華，因祂的恩典夠我們用。

【聖經禱讀】

至高者，全能的神啊！我的心要稱頌祢，不會忘記祢的一切恩惠！祢赦免我的一切罪孽，醫治我的一切疾病，用美物使我所願的得以知足，更新我，使我如鷹返老還童。

阿爸天父啊，求祢讓我學像老鷹，眼目專注在祢的恩惠與信實，不被眼前的風浪迷惑。當人生的風暴來臨時，幫助我不是逃避，而是倚靠祢的能力，乘著逆境的氣流飛得更高，讓困難成為信心成長的推力。

天父，當我像老鷹經歷換羽期時，求祢親自赦免、醫治並更新我，使我重新得力，繼續奔走天路。就如母鷹訓練小鷹飛翔，祢有時也容許我被推入挑戰，但祢的手始終不放開，祢的眼目一直看顧，要我在試煉中成長成熟。

主啊，讓我不忘記祢的恩惠，常常稱頌祢，因祢的恩典夠我用。願我一生高舉祢的名，直到永遠。孩子禱告乃奉耶穌基督的名，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師 分享】