

【聖經禱讀】

「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。」(以賽亞書 41:10)

以賽亞書提到的「不要害怕，因為我與你同在」這句在不同譯本裡會有些不同的解釋：害怕、懼怕、恐懼等。有人說「Fear not（不要害怕）」在聖經中出現約 **365** 次，象徵每天一節提醒人不要懼怕。

我們發現人生的旅程中，恐懼幾乎無可避免。有時是對未來的不確定，有時是對失敗的害怕，甚至只是內心那份無名的焦慮。神卻在我們害怕的時刻，溫柔地對我們說：「不要害怕，因為我與你同在。」這句話不是一種命令，而是一個保證。祂不是在責備我們膽怯，而是在提醒我們：祂仍在我們身邊。祂的同在，是信心的根基，當我們知道祂在，就有力量再走一步。

神不僅應許祂「與我們同在」，祂更進一步說：「我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」這是三重的保證：祂堅固我們：在軟弱中給我們剛強。祂幫助我們：在困難中給我們出路。祂扶持我們：在跌倒時再次拉我們起來。因此，當我們面對挑戰、疾病、壓力或失望時，請停下來，深呼吸，輕聲對自己說：「神與我同在。」讓這句話不只是安慰，更成為力量。因為有神的同在，就有勇氣跨越恐懼。

【聖經禱讀】

親愛的阿爸天父，祢的話語溫柔卻堅定地對我們說：「不要害怕，因為我與你同在。」這句話好像對我們的保證及安慰而不是責備，是祢永恆的應許在對我說話。主啊，祢知道我們在人生的旅程中，恐懼幾乎無可避免。有時是對未來的不確定，有時是對失敗的害怕，有時只是那份說不出的焦慮。但祢在我害怕的時候，不是遠遠觀看，而是親自走近我，輕聲說：「不要害怕，因為我與你同在。」

主耶穌啊，祢的同在是我信心的根基。當我知道祢在，就有力量繼續向前邁步。祢不僅與我同在，祢更應許說：必堅固我，必幫助我，必用我公義的右手扶持我。主啊，當我面對挑戰、疾病、壓力或失望時，求祢讓我學會停下來，深呼吸，在心裡輕聲對自己說：「神與我同在。」讓這句話不只是安慰，更成為力量；因為有祢的同在，就有勇氣跨越恐懼。

感謝祢，主，因為祢的愛驅除一切懼怕，祢的同在帶來平安。今天，我將恐懼交給祢，選擇信靠祢、依靠祢，並在祢的同在中得著安息與剛強。孩子禱告乃奉主耶穌基督的聖名，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師】