

# 家書

早晨起來，見到丈夫兒女仍然抱頭大睡，反正自己再也睡不着，倒不如到屋苑的平台跑步吧！既可減壓又可減磅，一舉兩得。跑著跑著，發現原來這操練身體的時間，是最能夠專注獨處禱告的時間，又是與主相遇的最好時間。一邊跑步，一邊禱告的習慣就這樣練成了！

跑著跑著，想到了既然”七”在主裡是個完滿的數字，便決定每次都圍繞屋苑跑七個圈，每一個圈就為一件事或一個群體禱告，或許可以如以色列民圍繞耶利歌城七次，上帝便叫他們最終得勝！第一圈為香港禱告、第二圈為教會禱告、第三圈為家人禱告、第四圈為患病肢體禱告、第五圈為神國降臨禱告，第六圈為……多少的禱告就這樣成就了。

跑步時，總愛一邊跑，一邊聽著詩歌或網上講道，神多次藉此回應我的禱告：當為香港充斥著不公義與謊言而流淚禱告時，聽到詩歌：祂從高處伸手抓住我，在荒蕪之地不放棄我，領我到寬闊之地，搭救我，因祂喜悅我（詩歌：祂從高處伸手/讚美之泉/摘自詩18:16&19）。又當在管教上遇到困難，傷心禱告時，神藉以斯帖記的講道內容提示我管教孩子是上帝給予的使命，更難也不可放棄，祂必賜我能力，更會與我一起面對（流堂網上崇拜 23/1/2021）。當為著人生及家庭的抉擇而憂慮禱告時，聽到詩歌：別擔心，天父祂好愛你，天父祂愛你超過一切想像，天父祂看顧你，這一生都與你同行（詩歌：別擔心/讚美之泉）。一首又一首詩歌，一段又段的講道，每次跑步又禱告的過程中，上帝就讓我與祂相遇，讓我看見祂的真實同在，明白一切只要有上帝就足夠了。一個個的傷口就這樣撫平了，一絲絲的信心與盼望就這樣堅固了，與神的親密關係就這樣建立了！

筆記中記下了一次跑步後寫下的禱文：「上帝呀！求你倒空我的罪，讓我心靈有更多空間承載從祢而來的豐盛生命。求祢不要叫我因我的吝嗇而看不見祢的慷慨，因我的恐懼而看不見祢所賜的平安，因我的軟弱而看不見祢的大能，因我的小信而看不見祢的應許！」禱告中我看到了自己的軟弱與不足，生命就這樣向上帝謙卑順服了！

袁麥潔儀師母

30/5/2021