

# 家書

返祈禱會時讀到一段經文「聽從我、日日在我門口仰望、在我門框旁邊等候的、那人便為有福。因為尋得我的、就尋得生命、也必蒙耶和華的恩惠。」箴言八章 34 至 35 節

當看到這段經文時，感覺是好似從來沒有看過，好有感動，原來人也可以主動地經歷主，大致可以有四個行動：聽從、仰望、等候、尋得，時間是日日即是恆常，地點是神的門口，依傍在門框等候神(教會)。常常以這樣的態度、行為就有福氣，是主所賜的應許。(也成為我的當頭棒喝)，簡簡單單就得著不要想得太複雜。

近日參加一個機構舉辦「數」說基層醫療健康計劃：體重管理已進行了半年多，當然這個問題我都管理好久，都係一塌糊塗，依然故我！護士姑娘用心地鼓勵我提醒我，近日安排要填寫一連 7 天匯報飲食和運動的情況，起初有點忙亂因為要每日五次定時填寫不同問題和進度並要上載當日三餐的食物相片份量、種類等等。起初都感覺煩擾，但一兩日之後感覺有提醒有溫度的關注，它每天開始都問昨晚瞓得好嗎？今天狀態如何？自己都會自自然然地想一想，特別自己獨居了六年多，有時候容易忘卻了自律、關心自己真正的需要？除了要匯報之外其實都會覺察內在的我現在是什麼狀況，用這次經歷讓我感受到其實弟兄姊妹相處有時都應該多主動的關心問候！不要等發生大事先去關心，相反地一聲問候一聲關懷「昨晚瞓得好嗎？今天狀態如何？」就產生一種窩心的感覺。在你爭我奪的世代中，求主幫助我們起來去關心身邊的親友好友。

經文亦提到「也必蒙耶和華的恩惠」讓我想起一首詩歌：  
前所要是福祉，今所要是主；前所要是感覺，今要主話語；  
前所要是恩賜，今要賜恩主；前我尋求醫治，今要主自己。永遠高舉耶穌，讚美主不息，一切在耶穌裡，因祂是我一切。

梁燕琼姊妹

2026/04/19