

第 5 天(3 月 5 日)：

詩歌：你是良善 <https://youtu.be/WVCVMKd11rw>

經文：

詩篇 103:1-5

103:1 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！

103:2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

103:3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

103:4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

103:5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

(和合本)

103:1 我的靈啊，要頌讚上主！要用整個身心頌讚他的聖名！

103:2 我的靈啊，要頌讚上主，不要忘記他的仁慈。

103:3 他赦免我所有的罪；他治好我一切的病。

103:4 他救我脫離死亡；他以憐憫慈愛環繞著我。

103:5 他用種種美物來滿足我，使我青春常駐，健壯如鷹。

(現代中文譯本 2019 版)

默想：

用這一天讚美主對你的良善、慈愛和憐憫，因為祂不單赦免我們的罪，還會醫治我們，現在就宣告祂要醫治你身體和靈魂的應許，接受祂的醫治！並為你身邊的人禱告，祈求他們也認識主，得著主的醫治。

禱告：

用少少時間寫下你的禱告，禱告內容可以是：

- 為了_____ 事向神感恩
- 向神認罪悔改，誠實告訴神你的過錯、掙扎、和困難
- 向神尋求幫助

(寫下你的禱告的好處就是能讓你的心思變得專注)

你亦可以用下面的參考禱文來禱告。

現在就禱告吧：

親愛的天父……

(參考禱文)

親愛的天父，因著祢的偉大，因著祢的慈愛和憐憫，我要來到祢面前大聲讚美祢，高舉祢的聖名。我奉主耶穌基督的名斥責在我身上的(疾病)

_____ 等等的一切疾病都要離開我，因為主祢已經親自醫治了我。

我奉主耶穌基督的名斷開一切在我個性上面那些

_____的捆鎖（例如：害怕、猜疑、埋怨、負面思想，沒有愛心.....），因為主祢已經修補了我在思想、靈魂裡面一切的欠缺和不足。

感謝祢！禱告奉主耶穌基督大能得勝的名字祈求，阿門。

接著用點時等候神，聆聽神對你說話。

神對你說了甚麼？請寫下：

行動：

請在小組中分享神對你說的話，彼此鼓勵。