

## 經歷情緒健康的更新

### 第二十四天

耶和華是我的牧者 .... 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。因為你與我同在。  
你的杖、你的竿，都安慰我。

詩篇 23:1, 4

神會永遠與你同在，你永遠不需要獨自度過一生，你不會有任何經歷是神察看不到的。即使你正在「走過死蔭的幽谷」，祂也在與你同行。跟隨基督的人有甚麼分別？不是沒有死亡陰影的山谷，而是即使在那兒他們都有牧人的同在。事實上，因為有這位牧人，死亡的權勢現已化為陰影而已，絕對不能使你與神的愛隔絕，無論怎樣，神都在這裡。

當牧羊人與你同行時，為了以防萬一，他會帶著一根杖，有需要時會用來刺激一下你，使你可以繼續向前行。那根杖的目的不是用來傷害羊，而是用來帶領牠們。有時我們真的需要這善意的一戳！神用祂的杖讓你知道「你可以做到的！不要放棄！我就在這裡和你一起！」

牧羊人與你同行時也會帶著祂的竿，祂用這竿來保護你免受敵人的傷害，你的牧羊人藉著祂的大能大力，可以輕而易舉地應付任何威脅，所以你毋需害怕邪惡的侵害。

你並不孤單，因為神正與你同在，祂會引領你度過生死，帶你安全回家，你會住在祂的殿中，直到永遠。

**思，禱時間：**

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！