

2026

八月

1

星期六

保護你的是耶和華，
耶和華在你右邊蔭庇你。

詩121:5

惟獨祂是保護者

詩人宣告保護的源頭，不是裝備、策略或經驗；乃是耶和華。右邊代表力量與權能的位置，神親自站在那位置，給你最全面的保護。

外在的裝備與訓練重要，但這只是工具，
真正的保護來自神，祂大於一切可見的威脅。
你的安全感是建立在裝備上，還是神自己？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

2

星期日

你必不怕黑夜的驚駭，
或是白日飛的箭。

詩91:5

必蒙保守

詩人列出兩種威脅，黑夜的驚駭（隱藏的危險）和白日的飛箭（明處的攻擊）。神應許不論威脅從何而來，祂的保守都覆蓋你。

這節經文給你雙重確據：神看見你看不見的，也抵擋你抵擋不了的。無論身處何種處境，心中篤定，祂已經先行一步。

你相信連那些「看不見的危險」祂也掌權嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

3

星期一

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。

約14:27

真平安

耶穌臨別前特意將「祂的平安」留下給門徒，是祂同在的保證。世界給的平安會隨環境改變，但祂賜的平安是環境不能奪去的。

在壓力中要提醒自己，耶穌已將平安留給你，你需要做的不是製造平安，而是接收它。
你的平安是建立順境上，還是在基督裡呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

4

星期二

總要警醒禱告，
免得入了迷惑。

太26:41

警醒與守望

耶穌在客西馬尼園對門徒說這話，把「警醒」與「禱告」連結；單有警醒沒禱告會淪為焦慮，單有禱告沒警醒會流於空談。

要留意自己的情緒、念頭、反應，
用禱告守護心靈的防線。
你常警覺自己內心的真正狀態嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

5

星期三

神是我們的避難所，
是我們的力量，是我們在
患難中隨時的幫助。

詩46:1

隨時的幫助

詩人作出三層宣告：避難所是藏身之處，
力量是應對之源，幫助則是行動的介入。

突發場面中，往往沒有時間跪下來祈禱，
但你可以在零秒之間轉向神。發出「主幫
助我」，時刻向神呼求，祂都在。
你會否常在最緊急關頭，才想起神呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

6

星期四

你們當剛強壯膽，
不要害怕，也不要畏懼他們，
因為耶和華你的神和你同去。

申31:6

剛強壯膽

剛強壯膽不是因為自己有把握，
而是因為同行的那位有把握。懼怕是自然的，
但不被懼怕轄制是信心的選擇。

剛強壯膽是一種意志的行動，
建立在對神同在的確信上，祂在萬有之上。
你懼怕時，先注目環境還是與你同去的主？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

7

星期五 立秋

所以弟兄們，我以神的慈悲
勸你們，將身體獻上，
當作活祭。

羅12:1

職場為祭壇

「活祭」是一個看似矛盾的詞；
祭物本來是死的，但保羅呼籲將活著的生命、
每天的職責，都當作獻給神的祭。

不必等到周六周日才是敬拜，每天的執勤或
判斷或待人態度，都視為獻給神事奉的場所。
你是否將職場視為敬拜，還是只是打份工？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

8

星期六

我還有末了的話：你們要靠
著主，倚賴祂的大能大力，
作剛強的人。

弗6:10

剛強的心

剛強不是靠自己撐住，而是讓神的力流通；
你只是管道，不是源頭。

剛強不是感覺，而是位置；你連於主，祂的力
量就源源不絕。當你感到撐不住時，謹記：不
需要自己「作」剛強，而是「靠著主」剛強。
你願意不再硬撐，轉向那位力量的源頭嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

9

星期日

不要懼怕！與我們同在的比
與他們同在的更多。

王下6:16

與我們同在的更多

以利沙的僕人看見敵軍圍城，驚慌失措；
以利沙卻看見滿山火車火馬。

開啟屬靈的眼睛，相信看不見的保護
比看得見的威脅更大。這不是自我安慰，
而是聖經的應許。

在逆境中，你能看見神仍然在動工嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

10

星期一

祂使我的靈魂甦醒，
為自己的名引導我走義路。

詩23:3

安息在風暴中

靈魂甦醒意味著在疲憊和麻木中重新活過來；是神主動作的工，不是靠你的努力。

神要甦醒你的靈魂，可能透過片刻安靜、一首詩歌、一個自然的觸動。安靜，是讓靈魂有被甦醒的空間，否則它會一直沉睡。你上一次感覺「靈魂甦醒」是什麼時候呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

11

星期二

祂必不叫你的腳搖動，
保護你的必不打盹。

詩121:3

祂必看顧

詩人用生動的圖像：保護你的不打盹、不睡覺；即或你感到疲憊時，神仍保持清醒。

祂的眼睛比你更銳利，警覺比你更持久。
無論你往那裡，祂是不疲乏的守望者。
你在疲乏或孤獨時，是否記得祂仍在當值？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

12
星期三

要穿戴神所賜的全副軍裝，
就能抵擋魔鬼的詭計。

弗6:11

全副軍裝

保羅強調「全副」，不是選擇性穿戴。

真理、公義、平安的福音、信心、救恩、
聖靈的道；這些不是抽象概念，而是日常
抵擋灰心、誘惑、怨恨、恐懼的實用裝備。
你每天有否意識地「穿戴」屬靈的軍裝？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

13

星期四

我要論到耶和華說：祂是
我的避難所，是我的山寨，
是我的神，是我所倚靠的。

詩91:2

祂是避難所

避難所是急難時的藏身處，山寨是堅固的
堡壘，神是至高權能者，倚靠是行動。

當你面對敵對的環境或內心的恐懼，要改
變你的視角，從注視威脅轉向注視保護者。
你是否習慣在壓力中默念神的這些名字？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

14

星期五

我心裡發昏的時候，求祢
領我到那比我更高的磐石。

詩61:2

心裏的力量

大衛「心裡發昏」即精神耗盡、判斷力模糊、靈性低落；他仍仰望神，這是力量的立足點。

承認發昏不是軟弱，而是智慧的起點。當情緒崩潰、壓力爆煲、甚至想放棄時，第一步不是解決問題，而是求神「領我到磐石」。當你感到「心裡發昏」時，你會往哪裡去？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

15

星期六

祂必用自己的翎毛遮蔽你，
你要投靠在祂的翅膀底下。

詩91:4

祂的翅膀蔭下

詩人用母鳥保護雛鳥的圖像：溫柔、親密、
全面。翎毛遮蔽不只是一個動作，
更是一種關係。

你被神視為需要保護的「雛鳥」，
祂的愛細膩到你無法想像。
你是否容許自己像雛鳥，單純地投靠祂呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

16

星期日

你們得力在乎平靜安穩。

賽30:15下

平靜安穩

以賽亞指出，真正的力量不是來自慌忙奔走或外在資源，而是來自內心的平靜和對神的安穩信靠。慌亂消耗力量，平靜儲存力量。

忙碌和噪音是力量的敵人。

你的內心常處於平靜，還是常處於慌亂呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

17

星期一

你必不怕黑夜的驚駭，或是
白日飛的箭...雖有千人仆倒
在你旁邊，萬人仆倒在你右
邊，這災卻不得臨近你。

詩91:5,7

不怕災禍

詩人描繪一幅大規模災難的畫面；
千百人倒下，但你卻安然無恙。

並非說信徒不會遇到困難，而是說災禍即或
臨到，卻不能吞滅你，因你的生命在神手中。
你如何處理即或目睹的駭人場面呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

18

星期二

你們要互相代求，
使你們可以得醫治。

雅5:16下

以禱告守望

雅各將「醫治」與「互相代求」連結。
心靈的創傷、情緒的傷口、壓力的後遺症，
在群體的代求中得醫治。

為自己禱告是需要的，但讓別人為你禱告
是更深層的醫治。建立互相代求的習慣；
讓別人的信心托住你軟弱的時刻。
你有讓別人知道你的需要，為你代求嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

19
星期三

仰望為我們信心
創始成終的耶穌。

來12:2上

仰望的焦點

「仰望」是一個持續的動作。在奔跑信仰的路上，環顧四周會看見許多叫人灰心的事，加害者的、受害者的苦、體制的限制。

但定睛耶穌，讓你不至於被環境淹沒，
因一切都在祂手裡，都有出路。
當環境叫你灰心時，你的視線停留在哪裡？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

20

星期四

祂垂聽窮人的禱告，
並不藐視他們的祈求。

詩102:17

在困難中爭戰

詩人形容自己「孤立」、「像屋頂上的孤單麻雀」。但他宣告神不藐視卑微人的祈求，是給孤獨的人極大安慰。

神垂聽並珍視你的祈求。
祂不藐視你的一聲嘆息。無論面對什麼，
祂都明白你、聽見你的聲音。
當你感孤獨時仍相信祂已聽見你的所求嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

21

星期五

堅固門徒的心，
勸他們恆守所信的道。

徒14:22下

靠主堅固

保羅在回程路上堅固門徒的心，
因為他知道苦難是必經之路。

堅固不是一次完成的，
而是持續的過程，需要有人同行。
誰在幫助你堅固信心？你在幫助誰堅固信心？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

22

星期六

務要謹守、警醒。
因為你們的仇敵魔鬼，
如同吼叫的獅子，遍地遊行，
尋找可吞吃的人。

彼前5:8

清醒與謹守

彼得用了兩個命令：謹守（思維清晰、
有紀律）和警醒（留意威脅）。

吞噬不是突然的，
而是從一個疏忽、一刻鬆懈開始的。
你在哪些時刻最容易屬靈鬆懈呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

23

星期日 處暑

我倚靠神，必不懼怕。
人能把我怎麼樣呢？

詩56:11

不懼怕

大衛寫此詩時已被非利士人拿住，處境危險。
但他仍信心宣告「必不懼怕」，不是說人不能傷害他身體，而是不能奪去他的靈魂。

懼怕不是沒有敵人，
而是知道敵人不能碰觸你真正的生命。
你最怕人「把你怎麼樣」？這懼怕合理嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

24

星期一

不要效法這個世界，
只要心意更新而變化。

羅12:2上

更新而變化

保羅指出先更新內在的思想，
然後生命自然產生變化。
「效法世界」是不自覺地被環境同化。

更新是需要刻意、持續地回到神的
話語面前，讓真理不斷塑造你。
世界哪些人或事，正潛移默化地影響你呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

25

星期二

祂知道我所行的路。

伯23:10上

祂知我路

約伯在極深痛苦中說這話；他看不見出路、
不明白為甚麼受苦，但他仍相信：
神知道他走的路。這份「被知道」
成為他在黑暗中的安慰。

你不必明白一切，只需要相信那位知道一
切的神，正在引領你走每一步。
當你看不見前路時，你是否相信神仍知道？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

26
星期三

此外，又拿著信德當作盾牌，
可以滅盡那惡者一切的火箭。

弗6:16

信心的盾牌

羅馬盾牌是全身遮蓋的，能夠擋住燃燒的
箭；代表撒但對你思想的攻擊。

信心不是自然擁有的，
而是需要「拿著」的，是一個主動的動作。
有哪些火箭正射向你？你拿著什麼抵擋呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

27

星期四

永生的神是你的居所，
祂永久的膀臂在你以下。

申33:27上

永久的膀臂

摩西用了極其溫柔的圖像祝福以色列人；
像父母托住孩子。

神的手永遠托住你，即使你看不見它。
你是否常感到被托住，還是自己在撐著呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

28

星期五

萬軍之耶和華說：不是倚靠
勢力，不是倚靠才能，乃是
倚靠我的靈方能成事。

亞4:6

不是靠自己

神藉撒迦利亞宣告一個顛覆性的真理：勢力和才能（人的經驗、資源、技巧）都不是最終的依靠，真正成就事情的是神的靈。

訓練、裝備、經驗都是好的，但若單靠這些，
你會在某個時刻發現它們不夠用。
你在倚靠自己的經驗技巧，多過倚靠聖靈嗎？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

29

星期六

凡勞苦擔重擔的人，可以到我
這裡來，我就使你們得安息。

太11:28

必得安息

耶穌邀請你安息，把所有重擔、沉重的壓力、
無力感的累積，全交給祂。

安息不是偷懶，而是重新定位：

將重擔卸下，讓靈魂得釋放。

你最近一次將重擔交給耶穌是什麼時候呢？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

30
星期日

所以，你們當用這些話
彼此勸慰。

帖前4:18

彼此勸慰

保羅談到信徒最終的盼望後，
吩咐門徒「彼此勸慰」；不是彼此客套，
乃是真實地分享盼望，互相提醒，仰望上帝。

在壓力中，人是健忘的，需要被提醒；
在灰心中，人是下沉的，需要被托住。
你是否成為一個帶給別人安慰的人？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫

2026

八月

31

星期一

因為凡從神生的，就勝過世界；使我們勝了世界的，就是我們的信心。

約壹5:4

勝過世界

約翰說「勝過世界」不是將來的事，
而是現在的事實。

世界代表敵擋神的系統，它充滿壓力、威脅、誘惑和絕望。但你的身分是「從神生的」，這身分本身已經得勝了。

這個月，你最深刻經歷神的保護在哪一刻？



《以諾與神同行》8月靈修 默想禱告與警醒 許淑芬牧師編寫