

經文：哀 5:19-21

面對新的一年，我們常在充滿美好的期望中夾雜著一絲的不確定。其實日子不在乎是新年或舊年，重要的乃是恢復及更新與神的關係。

一. 誠實的回轉歸向神

1. 悔改：要徹底的省察自己，要誠實的禱告，知道自己哪裡需要悔改更新。存清潔的心，正直的靈來面對每一天的生活。
2. 虛心：信主有些年日後會有一個盲點，以為自己的生命不會太糟，選擇留在安逸的環境裡，對屬靈光景得過且過。其實我們可以選擇回到神面前，認識並看見神的榮耀豐富，就認識到自己的渺小貧窮，這樣的自我認識，使我們學習虛心，進而渴望天父的憐憫與幫助，就被神更新。

二. 專注的仰望認定神

1. 神的慈愛信實恩典：耶利米作先知的日子是被擄期間，服事的果效十分令人沮喪，但他卻又能經歷心裡有指望的光景。因他對他個人的困境，國家的難處，他都相信神會有恩典，有憐憫。耶利米知道神的信實廣大，他本性雖怯懦，卻經歷神的扶持變得剛強。他也確信神要應驗所承諾的應許，所以他喜歡仰望耶和華。對神不斷的認識，信心不斷的擴張，就是我們更新的過程與結果。當我們所專注的不是環境的困難，而是主自己，是祂的慈愛信實恩典，從自己為中心的思想，改為從神的眼光看事情。這樣思想焦點的轉移，也是人因更新過程所帶出來的改變。
2. 我們的努力奔跑前程：真認識，真羨慕神有一切的豐富和美好的本質與性情，就會激發我們努力追求奔跑。努力面前，向著標竿直跑的態度與行動，正是我們專注仰望認定神的實際。因為專注在神，仰望神，就會在乎所奔跑努力的是否是神所量給我們的，是神要我們奔跑的。又透過不斷的親近尋求神，確保我們是走在神的心意與計畫中，這樣的結果才能使我們在基督的裡面經常被更新。

三. 耐心的等候順服神

1. 等候神：等候不易，是耐心、謙卑、信心的挑戰與考驗。但等候使我們可以重新得力。能夠等候神，既表示對神的尊崇，更要經歷在祂裡面一樣好處都不缺，且要乘駕地的高處。
2. 順服神：只要肯等候，聖靈就有工作。神透過祂的話語，透過聖靈在我們心中提醒、幫助、代求、鼓勵、安慰，使我們在更新的當中不孤單，不灰心，不氣餒。當經過掙扎後順服，我們就能體會到聖靈工作的美善。我們的主不困倦，不疲乏，智慧無法測度，聖靈的工作也是如此。

結語：願我們誠實的回轉歸向神，專注的仰望認定神，耐心的等候順服神，使我們這個人在新的一年裡全然的被更新，過一個更新的人生！