

何必憂慮呢？



課前引言

你最憂慮的三件事是哪些？要讓你停止憂慮這些事情容易嗎？過度擔心的危險是什麼？

做一項壓力測試。從 1 到 5 之間來衡量自己——1 代表了「總是」，而 5 代表「從未如此」。

- 1) 我一星期當中，至少有四個晚上能安眠七到八個小時。
- 2) 我一天至少吃兩份健康的正餐。
- 3) 我一星期至少一次，做一些有趣的活動。
- 4) 我和朋友和家人享有很好的關係。
- 5) 我一年之中生病兩次，或更少。
- 6) 我一星期至少運動兩次。
- 7) 我不太擔心我的家人。
- 8) 我不太擔心我的健康。

9) 我不太擔心錢夠不夠用。

10) 我不太擔心工作/學業。

將你的分數加起來。你做得如何？如果你的分數落在 10 到 24 之間，你的壓力指數相當低。如果你的分數是在 25 到 39 之間，你的壓力程度算是普通。如果你的分數落在 40 到 50 之間，你的壓力指數相當高，而且該去度個假囉！

字辭庫

healthy (adj)	健康的
relationship (n)	關係
in order to (idiom)	為了要
worth (prep)	有價值
burn up (v phr)	燒盡
concerned (adj)	關心的；掛慮的
require (v)	需要；要求

神的話

(現代中譯修訂本)

馬太福音6：25-34

25 「所以我告訴你們，不要為了生活上所需的飲食，或者身上所穿的衣服操心。難道生命不比飲食重要，身體不比衣服重要嗎？ 26 你們看天空的飛鳥：牠們不種不收，也不存糧在倉裏，你們的天父尚且飼養牠們！你們豈不比鳥兒更貴重嗎？ 27 你們當中又有誰能夠藉著憂慮多活幾天呢？ 28 「為甚麼要為衣服操心呢？看看野地的百合花怎樣生長吧！它們既不工作又不縫衣； 29 可是我告訴你們，甚至像所羅門王那樣的榮華顯赫，他的衣飾也比不上一朵野花那樣的美麗。 30 野地的花草今朝出現，明天枯萎，給扔在火爐裏焚燒，上帝還這樣打扮它們，他豈不更要賜衣服給你們嗎？你們的信心太小了！ 31 所以，不要為我們吃甚麼、喝甚麼，或穿甚麼操心； 32 這些事是不信的人所追逐的。你們的天父知道你們需要這一切東西。 33 你們要先追求上帝主權的實現，遵行他的旨意，他就會把這一切都供給你們。 34 因此，你們不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮；一天的難處一天擔當就夠了。」

想一想

1. 耶穌吩咐我們不要憂慮什麼？

2. 我們為什麼不應當憂慮？

3. 神對鳥兒和花朵的照顧，教導了我們什麼？

4. 耶穌交代我們該關心什麼？如果我們照祂的話做，會發生什麼事？

5. 你覺得憂慮和關心有差異嗎？

6. 我們今日所憂慮的事，跟當時耶穌在做這些教導時，人們所擔心的事情是一樣的嗎？現今大部分的人，在擔心什麼呢？

付諸行動

1. 你最近一直在憂慮什麼？憂慮如何改善這個狀況呢？何不試試將你掛心的事，轉為神所要求我們做的事呢？
2. 你相信神關心你嗎？你這個禮拜可以採取哪些行動，來更加了解神對你的愛和關懷呢？

背經文

馬太福音3：33

³³ 你們要先追求上帝主權的實現，遵行他的旨意，他就會把這一切都供給你們。

若要進一步的研習，參見馬太福音8：26；腓力比書4：4-6；彼得前書5：6-7；詩篇23：1。