

祢明白我的憂慮

“KNOW MY ANXIOUS THOUGHTS”

講員 **Speaker**：柯達文牧師 Pastor David Clotfelter

日期 **Date**：一月二十七日 January 27, 2019

經文 **Verse**：詩篇三九篇 23-24 節

主題 **Theme**：當我們將自己的憂慮卸給上帝，他會帶領我們。When we cast our cares on God, he leads us.

一、 我們不可能脫離憂慮

We Cannot Escape Anxiety

詩篇三九篇 23-24 節「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念；看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」

二、 我們要為憂慮付上代價

We Pay a Price for Anxiety

箴言十二章 25 節「人心憂慮，就必沉重；一句良言，使心歡樂。」

三、 聖經教導我們如何面對憂慮

The Bible Teaches Us How to Deal with Anxiety

- ⊕ 彼得前書五章 7 節「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。」
- ⊕ 腓立比書四章 6-7 節「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」
- ⊕ 馬太福音六章 31-33 節「所以，不要憂慮，說：『我們吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。你們需要這一切東西，你們的天父都知道。你們要先求上帝的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」
- ⊕ 詩篇二十三篇 2,4 節「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。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。」

反思及討論問題 Questions For Reflection and Discussion :

- 1) 面對憂慮，你通常會用什麼方式來處理？大吃一頓？看電視/影片？運動？
對你來說，處裡憂慮時禱告通常發揮什麼功能？

What are your usual methods of coping with anxiety? Eating? Watching TV? Exercise? What role does prayer play in helping you deal with anxiety?

- 2) 如果你給自己現在的憂慮程度打個分數，從 1 分到 10 分你會打幾分？是什麼會讓你憂慮呢？

On a scale of 1 to 10, how anxious are you right now? What are the sources of your anxiety?

- 3) 我們如何可以更加意識到自己的憂慮，而更快能將憂慮卸給上帝？

How can we become more aware of our own anxiety and more quick to cast our cares on God?