

每日十分鐘認真讀經，十分鐘認真感恩祈禱及為人代禱，生活必定十分充實和十分喜樂，你願意嘗試嗎？盼望你說：「我十分願意。」

### 本週金句：

「倘若不聽從耶和華的話，違背他的命令，耶和華的手必攻擊你們，像從前攻擊你們列祖一樣。」(撒 12: 15)

### 每日靈修讀經

禮拜日	撒 9:1-14
默想	《掃羅的選立》a)背景(1)；b)表現(2)；c)品格(3-14)；d)神的引導(11-14)。 主啊！我願在品格上操練學習，求祢指引前路。
禮拜一	撒 9:15-24
默想	《先知的工作》a)領受神的指示(15-17)；b)向人曉諭解說(18-21)；c)款待人(22-24)。 今天神對我有什麼指示？款待誰人及向他解明神的心意？
禮拜二	撒 9:25-10:8
默想	《神揀選的確據》a)呼召(25-27)；b)膏立(10:1)；c)憑據(2-8)。 求神使我清楚祢揀選我作什麼事？
禮拜三	撒 10:9-16
默想	《新造的人》a)獲賜新心(9)；b)聖靈感動(10)；c)受感說話(11-16)。 求神賜我新心，生活有聖靈感動。
禮拜四	撒 10:17-27
默想	《神應允立王》a)未必是神原本最美好的旨意(17-19)；b)但是清楚(20-22)；c)卻是當時最能接受的(23-24)；d)原則周詳(24)；e)人的兩種回應(25-26)：接受與藐視。 主啊，求祢按祢的心意應允我的祈求。
禮拜五	撒 11:1-15
默想	《危機轉生機》以色列人面對亞捫人的恐嚇，只懂得求和及向人求助，但神仍藉掃羅救他們脫離危難，而掃羅亦因信靠神，經歷祂的拯救，被百姓接納為王。當我們面對困難，可有停在劣境中驚惶，而忘記尋求拯救的真正來源？
禮拜六	撒 12:1-12
默想	《無限的恩典》撒母耳提醒以色列人神的慈愛，他們列祖多次離棄神，但神仍饒恕他們的罪，不斷拯救他們脫離仇敵的手。我們可有求恩蒙恩，而忘記知恩感恩？

### 調整牛年節拍

陳琛儀牧師

在忙碌急變的日子，要避免生命「耗」盡(Burnout)，我們必須重整生命節拍。怎樣才能有效地慢下來，改善我們的生活方式？讓我們思想三件事。

#### 1. 對自己的進取和追求，必須有新的瞭解(Why Do I Always Want More?)

若要認真地從紊亂瘋狂的生活中跳出來，第一件要做的事，不是減少工作量那麼簡單，而是先問自己：我如此「搏殺」進取，動機及價值是甚麼？不是所有追求都是健康的，無止境甚至是失控地追求，更是十分危險，它不單會破壞自己的家庭，還會損害生命和精神健康；我們時常仰慕社會上的成功人士，並以他們為學效榜樣；但是，原來社會上很多高成就者，他們工作的推動力，竟來自罪咎、恐懼、報復和不甘示弱等複雜情緒。問問自己，我現在瘋狂地工作，是否為了維持我高消費的生活方式？保持我專業人士的身份？或是賺取別人的尊敬、接納和愛？神說，你的價值來自神愛你，並接納你為祂的兒女，其實你可以滿足地享受今天，經歷事奉主的快樂。若你不能為今天所有的而快樂，那麼明天你也不會有快樂。「只有一點點而心安理得，遠勝過雙手捧滿，勞碌，捕風。」(傳 4: 6)〔現代中譯本〕

#### 2. 我必須接納自己的有限(Will I Accept My Human Limitation?)

過於高估自己的能力，而低估問題的複雜及處理所需的時間，往往為你帶來工作或生活上的困難。再加上時尚「我是自己生命主宰」的錯誤思想，叫人以為自己可以無限度地追搏下去。其實，我們肉體的能力、精神情緒狀況、及吸收資訊的能力，均是有限度的(Information overload)。不斷的加增，不斷的承諾，不肯說「不」，最終會帶來生命的「耗」盡。就因為人的能力是有限，所以生活必須有適當的空間(Margin)。這空間就是我的擔子與我的能力界限之間的緩衝點(margin is the space between my load & my limit)。越忙碌的人，越需要更大的空間，猶如在高速公路，車速越高，車與車之間的距離就要越大。明白自己的有限，不是叫我們不再接受新的挑戰，乃是叫我們更懂得選擇，作更有意義的事。每週必須緊守記念安息日，每週休息一天，是主日、或是其他週日，按工作職務而定(參出 20: 8-11; 西 2: 16-17)。安息日不是要來完成平日未能完成的工作，乃是要休息身體、與親友團聚、重整心靈、思念敬拜上主，如此，神就會賜福給你。「我看萬事盡都有限，惟有祢的命令極其寬廣。」(詩 119: 96)「凡愚昧人，他的勞碌使自己困乏，因為連進城的路，他也不知道。」(傳 10: 15)。

#### 3. 以信心等候面對明天(Will I Trust God's Timings?)

不滿足(Discontent)、不耐煩(Impatience)與不明朗(Uncertainty)，常使人生活急躁焦慮。這是因為我們對神的信心不足，不相信祂會恩待我們。成熟的人生是從操練、忍耐和等候而得的，你現在正為甚麼事情而焦慮？神造萬物，各按其時成為美好。神能用十分鐘的時間，完成你用十年才能完成的事。把你的願望交託祂，先作成祂吩咐你做的事，然後，祂會按時供應你所需。讓我們少些勞碌，多些信靠神罷！

「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。」(傳 3: 11)