主任的話: 靠主得力，從容面對壓力 10/11/2026

生活在繁忙的世代中，無論是工作、家庭、人際關係，還是健康與經濟上的需要，都可能成為壓力的來源。適度的壓力有時能激勵我們前進，但若長期承受過重的壓力，便容易使人身心疲憊，甚至影響我們與神、與人的關係。作為基督徒，我們不但要學習倚靠神，也需要建立健康的生活習慣，使身心靈都得著適當的休息與更新。

首先，我們要學習將重擔交託給神。彼得前書 5:7 節說：「**你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。**」神並沒有應許我們的人生毫無困難，卻應許祂必顧念我們。當我們感到焦慮、不安或無助時，可以藉著禱告向神傾訴，把自己的憂慮、擔心和無法掌控的事情交在祂手中。每天安排安靜的時間讀經、默想神的話語，能幫助我們重新思想神的信實，學習不單憑眼前的環境判斷人生，而是以信心仰望那位掌管明天的主。

其次，我們需要培養健康的生活習慣。規律的作息、充足的睡眠、均衡的飲食，以及適量的運動，都有助於紓緩壓力。每天抽出一段時間散步，欣賞神所創造的大自然，不但能活動身體，也能使緊繃的情緒逐漸放鬆。此外，我們也要學習適當安排時間，分辨事情的輕重緩急，避免把自己長期置於過度忙碌的狀態。懂得休息並非懶惰，而是承認自己的有限，學習按照神所賜的智慧生活。

最後，我們不要忘記群體的支持。神藉著教會肢體、家人和朋友，使我們在困難中得著安慰與扶持。當壓力沉重時，不必勉強自己獨自承擔，可以主動尋求可信任的人傾談與代禱。若壓力持續影響日常生活，也可以尋求專業人士的協助，這並不代表信心不足，而是善用神所賜的資源。

願我們在忙碌的生活中，學習把眼目重新放在神身上，以禱告得著平安，以健康的習慣照顧身心，並在肢體相交中彼此扶持。當我們願意將生命的重擔交託給主，便能在風浪之中仍然經歷祂所賜的平安與力量，靠著祂勇敢地走前面的道路。