



2020年4月22日

²⁵所以我告诉你们，不要为生命忧虑、吃甚么、喝甚么，为身体忧虑穿甚么。生命胜于饮食么、身体胜于衣裳么。²⁶你们看那天上的飞鸟，也不种、也不收、也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活他。你们不比飞鸟贵重得多么。（马太福音 6 章 25-26 节）

亲爱的家人，

根据《海峡时报》（2020年4月13日）的报告，“COVID-19导致了新的压力源 - 减少了社区联系，失去正常的生活，对死亡的恐惧以及经济的不确定性 - 这些都可能会影响心理健康。”

在这种大流感中感到忧虑是人类的自然反应，但上帝不希望我们持续在这种忧虑状态中。祂在腓立比书 4 章 6 节告诉我们：“*不要为任何事忧虑*”。我们中有些人可能在想：这是不可能做到的！但是，当上帝告诉我们要去做一些人类似乎不可能做到的事情时，祂亲自向我们展示了方法，并赋予了我们去做的力量。

首先，我们必须记住上帝看我们为宝贵（马太福音 6 章 26 节）。祂尚且能为空中的鸟儿提供食物，更何况我们是祂宝贵的儿女，祂定会供应我们，并且照顾我们。

其次，腓立比书 4 章 6 节继续向我们展示了解决忧虑的关键：“*在各种情况下，把你的需要通过祷告和祈求，以及感恩向上帝陈明。*”我们不要过度沉浸在忧虑当中，而是要来到主耶稣面前，向祂倾诉你内心的忧虑，并将其交托给耶稣。向这位赐平安的耶稣祈求平安的同时，也要向祂寻求在这疫情当中该怎样行。“*神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。*”（腓立比书 4 章 7 节）

第三，我们的祷告必须包括向上帝献上我们的“感恩”。我们在忧虑中的祷告，常常会忽略腓立比书 4 章 6 节中所说的“感恩”。然而，当我们感恩时，我们就会记起上帝从前对我们的良善和信实，因为祂就是昔在，今在，永在的神，在这个艰难的时期祂会给我们足够的恩典，我们应该继续信靠祂。

因此，当您看到天空或树上的飞鸟时，提醒自己：“*为鸟儿提供食物的天父定会照顾我和我的亲人*”并感谢上帝。

上帝的慈爱与平安与你同在！

Sabrina Ng