  
一個天國子民的回應（二）：疫情中的自我保養顧惜

整理：許廣錚（按在尼希米小組的討論所引發）  
日期：二零二一年一月二十六日初稿

**神就賜福給他們，又對他們說：“要生養眾多，遍滿全地，治理這地。。。”** 創世記1:28

1. 天國的子民都明白，人活著就是要享受生活、治理大地（個人、家庭、事業、社會、國家等）、預備自己及他人，他日回到創造主的面前、面對白色的大寶座前的審判。面對當下的疫情和人性的醜陋及需要時，我們又如何活得自在卻又沒有忘記治理這地，這一個看來極抽像卻重要的任務？在疫情中，我們將如何完成這職責？
2. 認識新冠肺炎COVID-19
3. “沒有知識，民就放肆” – 對疫情有基本的認知，預備自己和他人如何應對之
4. 查詢官方的最新資訊和指引，唯獨心中不要被害怕或恐慌所佔據
5. 不要輕易相信或傳遞‘街邊新聞’，免得誤導自己，影響他人；總要查詢清楚，凡事都要符合真理
6. 保養顧惜自己的身體
7. 積極調整個人生活的優先秩序，如：理清個人的基本責任、認定親密的人際關系、肯定人生的夢想或理想
8. 過一個有紀律的智、體、靈、群的平衡生活，如：早起早睡、飲食平衡、運動、閱讀、娛樂、社交等（特別關注你的‘屏幕時間’ – screen-time）
9. 在疫情期間，刻意提高身體的免疫力：充足的八個小時的睡眠、吃大量的維生素C和蛋白質、喝大量的水、注意個人衛生、與人保持距離、保持一個喜樂的心靈
10. 安靜下來，放慢腳步來享受生活 - 欣賞自然界，樂意鼓勵他人，時常自我肯定；自我發掘突破成長 – 透過書籍，線上課程來了解個人的強項及需要，多方學習不斷突破；（再）認識（經歷）上帝的同在 – 你的上帝是否真實呢？你的信仰基礎是建立在團體的禮儀活動上，還是建立在聖經的基礎上？
11. 理清信仰的立場
    1. 檢查個人的文化、傳統、習慣、信仰的基礎是否符合聖經的教導。
       1. 如何看待死亡？
       2. 如何看待人生中的得與失？
       3. 不要輕易論斷或批評因果或賞罰，榮耀或羞恥等文化傳統的思維，如，受感染的人是因為犯罪或是受上帝的懲罰？為什麼被感染者極不願意讓他人知道？什麼是羞恥或榮耀/得意的事？“你們不要論斷人，就不被論斷。” 路加福音6:37
       4. 多與人交談，探討個人信仰的基礎是建立在文化傳統還是在聖經的基礎上？
       5. 個人言論是否多批評論斷還是多鼓勵造就他人？為什麼？ “只要隨時說造就人的話。” （以弗所書4:29，歌羅西書4:6，帖撒羅尼迦前書5:11）
       6. 其他
    2. 勇敢的面對死亡，學習公開談論自己的害怕或如何面對死。即知道人人都有一死，死後且有審判，祈求聖靈應證自己擁有永生的確據；如果被感染了，無需恐慌，珍惜這一次的經歷是一個成長的平台；如果死了（遲早都得死），向往往與神同在的恩典，這是無比的榮耀！（詩篇116:15, 約翰福音14:6, 約翰福音11:25）
    3. 把疫情當作是一個發掘自己和重新認識上帝的機遇，因為萬事都互相效力 （羅馬書8:26-30）

如果我們在疫情中平安渡過，卻無法從中自我發掘，穩固信仰，學習治理大地及祝福其上的萬物，那，我們就失去百年疫情所帶來的機遇。祈求創造主，再一次喚醒每一個人珍惜當下、享受今天、預備迎接明天。