
一个天国子民的回应（二）：疫情中的自我保养顾惜
整理：许广铮（按在尼希米小组的讨论所引发）
日期：二零二一年一月二十六日初稿

**神就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多，遍满全地，治理这地。。。”** 创世纪1:28

天国的子民都明白，人活着就是要享受生活、治理大地（个人、家庭、事业、社会、国家等）、预备自己及他人，他日回到创造主的面前、面对白色的大宝座前的审判。面对当下的疫情和人性的丑陋及需要时，我们又如何活得自在却又没有忘记治理这地，这一个看来极抽象却重要的任务？在疫情中，我们将如何完成这职责？

1. 认识 新冠肺炎COVID-19
	1. “没有知识，民就放肆” – 对疫情有基本的认知，预备自己和他人如何应对之
	2. 查询官方的最新资讯和指引，唯独心中不要被害怕或恐慌所占据
	3. 不要轻易相信或传递‘街边新闻’，免得误导自己，影响他人；总要查询清楚，凡事都要符合真理
2. 保养顾惜自己的身体
	1. 积极调整个人生活的优先秩序，如：理清个人的基本责任、认定亲密的人际关系、肯定人生的梦想或理想
	2. 过一个有纪律的智、体、灵、群的平衡生活，如：早起早睡、饮食平衡、运动、阅读、娱乐、社交等（特别关注你的‘屏幕时间’ – screen-time）
	3. 在疫情期间，刻意提高身体的免疫力：充足的八个小时的睡眠、吃大量的维生素C和蛋白质、喝大量的水、注意个人卫生、与人保持距离、保持一个喜乐的心灵
	4. 安静下来，放慢脚步来享受生活 - 欣赏自然界，乐意鼓励他人，时常自我肯定；自我发掘突破成长 – 透过书籍，线上课程来了解个人的强项及需要，多方学习不断突破；（再）认识（经历）上帝的同在 – 你的上帝是否真实呢？你的信仰基础是建立在团体的礼仪活动上，还是建立在圣经的基础上？
3. 理清信仰的立场
	1. 检查个人的文化、传统、习惯、信仰的基础是否符合圣经的教导
		1. 如何看待死亡？
		2. 如何看待人生中的得与失？
		3. 不要轻易论断或批评因果或赏罚，荣耀或羞耻等文化传统的思维，如，受感染的人是因为犯罪或是受上帝的惩罚？为什么被感染者极不愿意让他人知道？什么是羞耻或荣耀/得意的事？“你们不要论断人，就不被论断。” 路加福音6:37
		4. 多与人交谈，探讨个人信仰的基础是建立在文化传统还是在圣经的基础上？
		5. 个人言论是否多批评论断还是多鼓励造就他人？为什么？ “只要随时说造就人的话。” （以弗所书4:29，歌罗西书4:6，帖撒罗尼迦前书5:11）
		6. 其他
	2. 勇敢的面对死亡，学习公开谈论自己的害怕或如何面对死。即知道人人都有一死，死后且有审判，祈求圣灵应证自己拥有永生的确据；如果被感染了，无需恐慌，珍惜这一次的经历是一个成长的平台；如果死了（迟早都得死），向往往与神同在的恩典，这是无比的荣耀！（诗篇116:15, 约翰福音14:6, 约翰福音11:25）
	3. 把疫情当作是一个发掘自己和重新认识上帝的机遇，因为万事都互相效力 （罗马书8:26-30）

如果我们在疫情中平安度过，却无法从中自我发掘，稳固信仰，学习治理大地及祝福其上的万物，那，我们就失去百年疫情所带来的机遇。祈求创造主，再一次唤醒每一个人珍惜当下、享受今天、预备迎接明天。