

勿憂慮

焦慮的時代

有四千萬18歲以上的成年人， 或者18.1%人口每年受到焦慮症的影響
比起正常人， 患焦慮症的人會有3-5倍的可能性去看醫生， 6倍可能性
近一半患有抑鬱症的病人被診斷同時患有焦慮症。
引起焦慮症的原因包括遺傳， 大腦的化學反應， 性格， 及生活經歷。

焦慮的民族

在美國的亞裔人口共有一千九百萬

13%的亞裔人口（2百20萬）在去年診斷有焦慮症

18.9% 亞裔高中生有過輕生念頭（15.5%白人）

10.8%亞裔高中生， 15% 女性亞裔高中生嘗試過自殺。

沒有遠慮，必有近憂？

中華，韓國，日本（不要輸在起跑綫上）

北美的模範少數民族？

北美的基督徒

蒙福的人生

基督徒的八種品格和屬靈的福份
神兒女應當遵行完全的倫理道德法則
應當在暗行善和禱告。
基督徒對於錢財當有的態度。只要積財寶在天上

勿憂慮吃穿

6:25 所以我告訴你們、不要為生命憂慮、喫甚麼、喝甚麼。為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼、身體不勝於衣裳麼。

民以食為天？

人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所說的一切話（太4:4）

神造生命，怎會讓我們食不果腹呢？

神造身體，怎會讓我們衣不蔽體呢？

天上的飛鳥

6:26 你們看那天上的飛鳥、也不種、也不收、也不積蓄在倉裡、你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多麼。

這是天父世界，小鳥長翅飛鳴；
清晨明亮，好花美麗，
證明天理精深。

憂慮的百害

6:27 你們那一個能用思慮、使壽數多加一刻呢。（或作使身量多加一肘呢）

憂慮那些你無法控制的事情是沒有意義的，因為你並不能做什麼；而對於那些你已經控制的事情，為什麼要憂慮呢？（Wayne Dyer）

If I am fearful about tomorrow, then I forget God's faithfulness to me yesterday, And I forfeit my fellowship with Him today

野地的花

6:28 何必為衣裳憂慮呢。你想野地裡的百合花、怎麼長起來、他也不勞苦、也不紡線。6:29 然而我告訴你們、就是所羅門極榮華的時候、他所穿戴的、還不如這花一朵呢。

野地的花，穿著美麗的衣裳，天空的鳥兒，
從來不為生活忙，慈愛的天父，
天天都看顧，他是全能的主，
信靠他的人真是有福

憂慮和信心

6:30 你們這小信的人哪、野地裡的草、今天還在、明天就丟在爐裡、神還給他這樣的妝飾、何況你們呢。

憂慮是信心的天敵。
信心是對將來的事情有確據
憂慮是對將來事情沒把握。
人非有信不能討神的喜悅

生命的輕重

6:31 所以不要憂慮、說、喫甚麼、喝甚麼、穿甚麼。6:32 這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西、你們的天父是知道的。

太7:11， 你們雖然不好， 尚且知道拿好東西給兒女， 何況你們在天上的父， 豈不更把好東西給求他的人嗎？

先求神國和義

6:33 你們要先求他的國、和他的義，這些東西都要加給你們了。

先求神的國和義—加添東西

先求這些東西—加添憂慮

民以道為天

我們日用的飲食， 今日賜給我們

生命的意義

『 Life is not primarily for pleasure, as Freud believed, or a quest for power, as Alfred Adler taught, but a quest for meaning. The greatest task for any person is to find meaning in his or her life.

-Viktor Frankl

He Who has a Why to live for
can bear almost any How

—尼采

勿憂慮

『6:34 所以不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就穀了』

不要預支自己的憂慮， 不要透支神的恩典
明天有明天的難處， 明天有明天的憂慮 (Tomorrow will worry about itself)
一天的難處有一天的恩典， 神的恩典每天夠用