

## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2020年11月30日

By Jim Langley

### 在失聯的時刻重新聯結

#### RECONNECTING DURING TIMES OF DISCONNECTION

今年的新冠肺炎全球大流行在許多方面造成巨大損失。其中一項損失有時會被忽視或低估：就是由於強制停工和要求社交距離，使人們與重要的人際關係疏離了。我們當中的一些人比其他人更善於交際，但內向的人也需要與他人保持定期接觸，以幫助我們平衡生活。

因應病毒大流行的限制給我們帶來了一個新的問題：如何在失聯的時刻重新聯結。幸運的是，科技已經提供了部份解決方案。現在，我們可以使用數十年前無法使用的方式聯繫，例如：Skype、FaceTime 以及最近的 Zoom。

最近幾週，我參加了許多場 Zoom 會議。他們減輕了我對失去某些重要聯繫人的壓力。我最初的 Zoom 經驗與商業有關，但從那之後，這種技術資源幫助我與對我靈命健康很重要的朋友和團體保持聯絡。

在這些虛擬會議中，我經常想起希伯來書 10 章 24-25 節中的告誡：「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道（原文是看見）那日子臨近，就更當如此。」這段經文通常被用來鼓勵人們上教會，但是我們只要與心志相同的信徒建立聯繫，就可以得到鼓勵和「鞭策」。

在這些充滿挑戰的時刻，我們都需要得到鼓勵。電子會議不能取代面對面的交流，但絕對比僅僅通過電話聽到聲音要好。新聞報導常聚焦在確診及死亡人數上。但是卻很少有人談論或報導，一個人長時間獨處的影響。

隔離可能會造成極大的精神壓迫，被限制在很少與社會互動的小區域內也會帶來極大壓力。我們所有人都希望能自由的走動，走出家門的限制。我們也需要轉移注意力，特別需要把焦點從我們所面

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---

## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

對的問題，以及無止盡的疫情報導上挪開。社會性的人類被迫維持社交距離時，過量的電視節目會損害我們的心理健康。

這就是為什麼線上會議——就算只有兩個人——對我們這麼有幫助。箴言 27 章 17 節說：「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感（原文是磨朋友的臉）也是如此。」我們不僅需要友好的團契，也需要與其他人追求共同使命時，彼此互動產生創意摩擦。

但是，在這樣的時期，我們仍然不能忘記自己所需要最重要的關係：就是與上帝的聯結。無論是通過科技還是實體，能夠和其他人建立聯繫雖然美好，但我發現沒有任何比自己與神、還有神的話語相聯結的時光更好了。

對於那些想知道「我可以到哪裡找到持續活出有意義與價值的豐盛生命的答案？」的人，我強烈建議你們在聖經裡尋找答案。如果你已經和上帝失聯了，現在就是重建聯結的絕佳時刻。耶穌在馬太福音 11 章 28 節中呼籲：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

祂正在等待我們每個人，就在今天單單的來到祂面前與祂聯結！

### 反省與問題討論

第一、新冠肺炎大流行如何影響你的人際關係？你是否因為無法像往常一樣與朋友和同事互動，壓力指數上升，甚至備感焦慮或恐懼？

第二、你是否能利用通訊技術（例如 Zoom、FaceTime 或 Skype）和你想保持聯繫的人聯絡？如果是，使用這些資源，特別是和面對面的互動相比時，有何利弊？

第三、新冠肺炎大流行如何影響你與上帝的關係？你是否感覺需要更多與祂聯結？還是社交隔離也減弱了你和上帝的關係？請解釋你的答案。

第四、經常讀聖經有什麼好處？哪些原因會阻礙你定期研讀聖經？

**備註：如果你手上有聖經，想要讀更多和這個主題相關的內容，請參考：**

(因經文篇幅較長，請參閱未列出的經文詩篇 31:1-4、4:1-8)

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

## 週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

---

### 詩篇 1 篇 1-6 節

- 1:1 不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，  
1:2 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！  
1:3 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。  
1:4 惡人並不是這樣，乃像糠秕被風吹散。  
1:5 因此，當審判的時候，惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。  
1:6 因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。

### 詩篇 119 篇 9-16 節

- 119:9 少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！  
119:10 我一心尋求了你；求你不要叫我偏離你的命令。  
119:11 我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。  
119:12 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教訓我！  
119:13 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。  
119:14 我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。  
119:15 我要默想你的訓詞，看重你的道路。  
119:16 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。

### 傳道書 4 章 9-12 節

- 4:9 兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。  
4:10 若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。  
4:11 再者，二人同睡就都暖和，一人獨睡怎能暖和呢？  
4:12 有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。

### 徒徒行傳 2 章 42 節

- 2:42 都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---