

婦女事工提倡日

2024 年 6 月 8 日

上帝顧念你



全球總會婦女事工部編寫

華安聯合會婦女事工部翻譯

親愛的姐妹領袖們：

願你們平安喜樂。這個世界與幾年前相比已經發生了變化，似乎任何人都能夠發現我們。我們上網站瀏覽的內容、我們親自去過的地方，或者開車走過的地方、我們在雜貨店購物的偏好、我們的慈善捐贈，連我們的手機都記錄着我們的一舉一動和選擇。廣告商指望通過人工智能比我們更瞭解我們自己。然而，人工智能和 AI 算法無法衡量、預測或滿足我們內心的精神需求。

本年婦女事工提倡日的主題是「上帝顧念你」。這套材料是由中美分會婦女事工部幹事路依斯—埃斯比諾薩 (Edith Ruiz-Espinoza) 撰寫。她的證道提醒我們，當我們在生活的「沙漠」(迷失) 中徘徊之時，當我們失去夢想，或者經歷人際關係痛苦之時，當我們在自己失敗羞愧之中，上帝都在看顧着我們。沒有任何事情是上帝注意不到的。祂是「看顧你的上帝」。祂「追蹤」着我們，關注我們的需要。祂看見我們所受的苦，以及自身經歷的一切；我們的一切，以及我們將來的一切都靠着祂的大能。這個名為「眼中的瞳人」的工作坊，向我們展示上帝特別看顧我們的七種方式。

我們祈求你能夠看到上帝是多麼密切地關注你，好使你會留意到祂在你生命中的作工，讓你的眼目專注於祂。

全球總會婦女事工部

目 錄

作者簡介	3
崇拜聚會程序建議	3
兒童故事	4
證道	5
工作坊	13

作者簡介

路依斯—埃斯比諾薩 (Edith Ruiz-Espinoza) 於中美分會 (Inter-American Division) (美國佛羅里達邁亞密分部) 擔任婦女事工部兼兒童事工部幹事。她曾經在墨西哥的區會及聯會就任婦女、兒童、家庭事工部幹事以及傳道配偶協會 (前名女牧者協會) 協調人。

路依斯—埃斯比諾薩於本會蒙特摩里洛斯大學 (Montemorelos University) 取得教育心理學學士 (本科)，並曾經擔任高中教師、輔導員、學習及人生導師。她的丈夫是牧師，有兩個女兒和一個孫子，而她的嗜好有寫作、旅遊和運動。她很渴望是要建立敬畏上帝的家庭，時刻事奉耶穌，親眼看見祂的再來。

崇拜聚會程序建議

《上帝顧念你》

崇拜呼召

開會禱告

啓應經文：〈約伯記〉34:21

開會詩：我主是我光

牧養禱告

兒童：故事及奉獻時間

奉獻時刻

特別音樂

證道

散會詩：主看顧嗎

散會禱告

兒童故事 —— 〈飛飛與深穴裏的水〉

經文：「因他要為你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保護你。」(詩 91:11)

誰喜歡下雨呢？嗯，很多人都很喜歡啊！天氣熱的時候，雨水便把熱氣變涼，讓人感覺清新。孩子們都喜歡在下雨天玩耍，把自己弄得濕透而涼快一些。

飛飛是一位喜歡下雨的孩子。他喜歡讓雨水弄濕自己，也很愛與鄰居的孩子們一起在下雨時玩遊戲。他們從一邊的街道跑到另一邊；他們濺濕自己的雙腳，試着用口裝着雨水來比較誰能裝得最多。他們在下雨天都很開心。

有一天，一群孩子們在下雨時玩耍一會後，飛飛與朋友之間有一小段的距離，開始往後跑。當然，他沒有留意方向，也沒有注意街上有一個充滿了水的深穴。那天晚上前下雨太大，使這洞穴弄得愈來愈深——黑漆漆而深不見底。飛飛突然間跌入這洞穴裏。其他的孩子們依然在雨中玩耍，除了那位近乎說不出話的男孩外，都沒有人留意到他掉下來。

飛飛身型細小，那洞穴也狹窄，還充滿水。他無法動起手臂去讓自己出來。他開始逐步下沉。有一位男孩看到飛飛在洞穴裏消失，便通知其他人，卻沒人在聽。他們玩耍的地方還是充滿歡笑聲和叫聲。不過，有人正聽到小男孩的呼救，並看到飛飛試着從那洞穴出去。你認為是誰呢？沒錯，是耶穌祂既在聽，也在看。

飛飛愈下愈沉，光被擋着，洞穴也變得漆黑起來。水其後上升到飛飛的頭。他使勁地踢着雙腿去上水，極其渴望快快呼吸。其他孩子們繼續玩耍，沒有注意到飛飛失蹤。他們不知道他下沉在充滿水的洞穴裏。飛飛快要沒有力氣，在水裏往下沉。

突然間，飛飛感覺有一隻又大又強的手抓住他，並把他拉回地面，每隻拉着飛飛的手之力度也比起之前的強很多。最後，飛飛完全被拉回地面，離開充滿了水的洞穴。救飛飛的人把他躺在街上，再把頭轉側一旁，從而把污水從口裏吐出來。飛飛開始咳出原本吞下的污水，然後把頭轉回來，看看誰救了他。那是一位他從不認識的老爺爺。他安全地躺在街上並重新呼吸後，老爺爺便笑着快快走開。

與此同時，其他孩子們留意到飛飛，並衝上前看看他怎麼在街上躺着。他向他們說出事情的經過，並問他們有否看過那位把他救出洞穴的老爺爺。他們當中沒有一個看到有人經過，自然就沒見過那位老爺爺。

飛飛後來明白是上帝救他，上帝看到他在滿水的洞穴遇到麻煩，便差派天使，讓天使以老爺爺的身份去救他。

今天，我們請你好好地記住：不論你遇到哪一景況，也不論事情看起來會有多複雜，耶穌都看到你，祂知道該怎麼做。還有，你要記着守護你的天使一直都在你身旁，隨時準備按著上帝的命令，不論你有任何需要，祂都會拯救你。

我們重覆今天的經文：「因他要為你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保護你。」
(詩 91:11)

你想感謝上帝保守和看顧你嗎？讓我們一起禱告。

證道 —— 《上帝顧念你》

經文：〈約伯記〉 34:21：「上帝注目觀看人的道路，看明人的腳步。」

序言

我們的五種感官中哪一種是最重要呢？答案肯定是它們都是缺一不可，不過毫無疑問，最重要的感官是視覺。我們所感知到的印象中，就有 80%是通過視覺獲得。事實上，如果任何其他感官 (例如味覺或嗅覺) 停止工作，視覺是最能保護我們免受危險的感官。

我們有看得夠多嗎？我們的生活如此匆忙，以至於我們只把自己限制在緊急的需要上，而常常放棄察看較為深入的事情。我們還有多少事情看不到？我們在生活中還有多少是被忽視的事情？

我們生活在一個充滿危機的世界，面臨着許多困局。這個世界缺乏價值觀、同理心和愛，經常阻礙我們通過視覺去感知種種印象；它阻止我們去看到其他人的許多需要，特別是許多處於危機中的婦女所表達的需求。

女性每天即使是在危機和痛苦中，都在努力前進。根據世界衛生組織 (WHO) 的估計，世界上受饑餓影響的人中有 70%是女性，而有經歷絕望的男性就有 3.2%，面對同樣經歷的女性則為 5.9%，其遭遇抑鬱和絕望的比例幾乎是前者的兩倍。許多女性感受到自己沒有人愛她們，也沒有人關心她們；她們因着這個原因而不受注意，猶如沒有被人看見。

「看見」有什麼意思？

「看見」是.....通過視覺來感知——這是在身體上。

「看見」是.....對感覺有所感知和理解——這是在情緒上。

「看見」是.....聰明而專注地感知——這是在認知上。

上帝看顧你，而你在祂的眼中**是寶貴的**。祂看見並認識到你的身體狀況。祂看見並理解你的感受。祂看見並關注你的需要。今天早上，我們會學習《聖經》中的三個女人，她們在有需要的時候被上帝看見：夏甲、利斯巴和一個犯姦淫的女人。

1. 上帝在你迷失時看見你

簡言

沙漠是大自然中令人印象深刻的地貌。世界上有許多沙漠，但南美洲的阿塔卡馬沙漠被認為是地球上最乾旱的沙漠。它是一片沙漠高原，是沿着太平洋海岸延伸約 1,000 英里 (1,600 公里) 的狹長土地，位於安第斯山脈以西。它沒有足夠的水分讓大多數生物或植物生存，當然也沒有足夠的水分讓人類生存。

一位名叫夏甲的女性

《創世紀》16 章和 21 章提到了一個名叫夏甲的女人，她走在一個類似的沙漠——別是巴的曠野；她不知道如何在那裏生存。她如何在曠野中尋找自己？她是一個外籍奴隸，就是為服侍她的女主人而生活，使她無法控制自己的人生。因此，她沒有自主權，但是她的生活顯然是平靜地過着——直到她與女主人撒拉一同陷入危機為止。夏甲之所以第一次進入曠野是因她受到虐待而想逃離撒拉。然而，她第二次再來時，是因為她被送走，被迫要離開原本的舒適環境；她那時只帶走兒子以實瑪利、麵包和一皮袋的水 (見創 21:14)。

試想想這意味着什麼。她失去了一切：家、家人 (她兒子的父親)、穩定的食物供應、充足的水、以及一個大社區給予的保障。夏甲走着走着，卻迷失了方向，也許是在哭。《聖經》說她在「流浪」(見創 21:14)。想像一下：你自己不知道身在何方，不曉得怎樣找到食物，沒有水，還面臨着在曠野遇到強盜以及其他危險的風險。這似乎還不夠，她看見自己的獨子即將瀕死 (見 15, 16 節)。這種場景是何等不堪！

夏甲第一次在曠野流浪的時候，她懷着身孕，經歷絕望。不過，「耶和華的使者在曠野……路上的水泉旁遇見她」，就叫她的名字 (見創 16:7-8)。祂知道夏甲的地位和處境。祂給她指示，向她說與她的兒子有關的預言，甚至給他起名叫以實瑪利 (意思是「上帝必聽」)——「……因為耶和華聽見了你的苦情。」(11 節)。夏甲「就稱那對她說話的耶和華為『看顧人的上帝』。」(13 節)。現在又如何？耶和華有聽見她兒子的呼求嗎？祂看顧他們的痛苦嗎？

有的！上帝聽到男孩和他母親在曠野裏的哭聲。上帝打開夏甲的眼睛，使她看見有水井在她面前 (創 21:19)。她的兒子不會在那天死去。上帝信守祂先前的應許，向他們說要有一個大國從以實瑪利而出。時至今天，以實瑪利的偉大後代就是應許應驗的確據。

與夏甲一樣

上帝在你的曠野看見你，就像祂看到夏甲在曠野一樣。我們所有人都有感到迷失，不論是面對哪種的迷失都是一樣。祂看見你失去方向，不知道該怎麼辦，去哪裏，投靠誰。祂知道你的痛苦，看到你無法找到自己的需要以及最喜歡的事情。祂看見你的人生正在坍塌，並看不見任何出路。祂看見你在身體上和情感上感受到孤獨。上帝就在那時彰顯祂自己，賜你希望。祂看顧你，給你帶來希望的泉源。當世界拋棄你的時候，上帝都會扶助你。你可以倚靠祂的應許：「因為主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」(來 13:5)

上帝看見夏甲。祂是她的力量，是她的光，祂把她放在手心裏。祂是顧念她的上帝。夏甲第一次在曠野的時候，上帝在水泉旁遇見她。這一次，祂不僅看到了她，還打開她的眼睛，讓她看到一個泉源。不要在你的曠野裡懼怕；上帝顧念你。

祂的應許

把這節經文記在心裏，這是上帝對你的應許：「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(詩 46:1)

2. 上帝在你痛苦時看顧你

簡言

痛苦被形容為一種不愉快、敏感、身體上或情感上的體驗。它甚至被用來形容一種強烈的悲傷感。無論是在身體上還是在情感上，所有人都不喜歡經歷任何形式的痛苦，但是痛苦在現實上有存在於我們的生活中。

一位名叫里斯巴的女性

〈撒母耳記下〉21:10-14 提到一位名叫里斯巴的女人，她曾經歷可怕的痛苦。她是已故國王掃羅的妾侍，是掃羅兩個兒子的母親，也是她唯一的孩子。她的兒子們被處死的原因並不是他們自己的行為或生活方式，而是因着掃羅王過去的行為。

試想想你的孩子離世的情景。愛孩子的父母會覺得孩子是他們生命中最有價值的部分。他們希望看到孩子成長，發展技能，組建家庭，在職業上取得成功，並埋葬他們的父母。沒有人願意父母經歷白髮人送黑髮人的痛苦。

里斯巴將一塊麻布 (通常是用山羊或駱駝毛編織而成的深色粗糙布料，象徵着深深的悲傷和哀悼) 帶到掛着屍體的地方，以此來表達她對兒子的愛和失去兒子的痛苦。她把麻衣鋪在一塊石頭上 (見 10 節)，看着她兒子們的身體變硬，變軟，然後進入腐爛的狀態。這已經有夠痛苦，不過想像一下：她從收穫開始到下雨都不斷嚇跑食腐動物和猛禽。她保護屍體大概有六個月；她睡在那裏，吃在那裏，所做的一切都在那裏。這位女性感受到的痛苦和悲傷是很可怕的，她所經歷的非常不容易。

疼痛可以來自身體上的難受，如頭痛、身體受刺激、骨折、手術疼痛或內部疾病和損傷。疼痛可以來自情感創傷，例如：憂心、冒犯、恐懼、悲傷、痛苦或憤怒，這些創傷通過身體上的疼痛呈現出來。苦痛是不容易的，但是痛苦不會永久都在。你不必無休止地嚇跑鳥兒。

與里斯巴一樣

上帝也看到你的不幸，正如祂看到里斯巴陷入痛苦中一樣。你的人生在失控的時候，上帝看到你的眼淚。

祂沒有計劃讓你感到痛苦，不過祂已經為每件事安排一個時間，甚至連哭泣時刻也被安排其中 (見傳 3:1, 4)。要知道上帝掌管一切，並不總是帶走你的痛苦，但是祂會賜你平安和希望。祂在情感上、身體上和精神上都給予醫治，並且在「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」(羅 8:28)。上帝看見你的痛苦，祂把你的痛苦化作祝福。祂會在你痛苦時賜你力量，因為祂看見你的需要，讓你恢復過來。

上帝看顧利斯巴。祂是她的力量，是她的光，祂把她放在手心裏。祂是顧念她的上帝。上帝透過利斯巴的悲劇去恢復她，因為在很長一段時間沒有下雨之後，水便充滿了土地，而大衛王則溫柔地把她孩子們的屍體埋葬在掃羅的父親基士，就是他們祖父的墳墓裏(見 13, 14 節)。

把這節經文記在心裏，這是上帝對你的應許：「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」(詩 34:18)

3. 上帝在你感到羞愧時看見你

簡言

我們在人生的某個時刻都曾經為自己的言行感到羞愧，甚至使整個國家都覺得很尷尬，比如巴西就在晚上哀悼他們在其國家足球運動中有史以來最尷尬的失敗。在 2014 年世界杯半決賽中，他們徹底被德國隊以 7 比 1 擊敗。不過，這種尷尬對一個人來說並不是最重要。

有一位大學教授說：「羞耻是一種強烈痛苦的感覺或經歷，它使我們認為自己沒有價值，不值得被人接納。」

一位無名女性 (犯姦淫的婦人)

〈約翰福音〉8:2-12 提到一個婦人，她的故事卻滿有耻辱，經上甚至沒有記錄她的名字。她僅僅被稱為「犯姦淫的婦人」。

這個婦人所經歷的並不容易。她不得不面對許多對她持審判、批判態度的人。毫無意外，當她被人發現通姦這尷尬境地時，便感到更加羞愧。

試想想法利賽人在那天一大早把她從床上拖出來。也許他們沒有給她時間穿好衣服。當宗教領袖如遊行般帶着她沿着街道走到聖殿，那一定是一幅多麼羞愧難當的景象啊。人們會從四面八方趕來觀看，他們從窗戶裏、從門後、從市場攤位裏都議論着她可能做過什麼。這個婦人想掩蓋自身耻辱的巨大需求卻不能得到滿足。

有時候，當我們的行為受到批評，因着不明智的選擇而受到評判，並等待判決受罰，我們便覺得自己不配。婦人因各種各樣的原因而使自己感到毫無價值：對自己的外表感到羞愧，對自己的家庭感到羞愧，對自己的成癮感到羞愧 (這不僅僅是物質成癮，也包括行為成癮)，對自己想要隱藏的缺陷感到羞愧，對自己不夠或不能與最好的人融合感到羞愧.....還有很多其他的事情。羞耻感的影響涵蓋許多缺陷，包括不安全感、無力完成工作、發展能力的障礙。結果可能導致自我憎恨，嚴重的甚至導致自殺傾向。

法利賽人把婦人帶到耶穌那裏，問耶穌要怎樣審判她。祂沒有回答，而是開始在地上寫字。耶穌最終站起來的時候，除了那個女人，祂沒有看見任何人 (見 10 節)。耶穌的眼睛只盯着她。在那一刻，婦女一定覺得對耶穌來說，除了她自己，世界上的其他一切都不重要。羞愧正在殺死這個婦人，不過耶穌看到她的需要，就遮蓋她的羞耻。究竟是怎樣呢？耶穌帶着憐憫和寬恕去看着她；祂無條件並全心全意地愛她。「最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。」(彼前 4:8)。

別再背負羞愧的重擔。耶穌已經把這重擔放在祂自己身上，為遮蓋並除淨你的罪和羞愧付出代價。

「他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦.....」(賽 53:4)

「哪知他為我們的過犯受害，

為我們的罪孽壓傷。

因他受的刑罰，我們得平安；

因他受的鞭傷，我們得醫治。」(賽 53:5)。

與犯姦淫的婦人一樣

上帝看到你的失敗，正如祂看到犯姦淫的婦人感到羞愧一樣。他知道你為哪些事情憂心，理解你為哪些事情感到缺乏安全感或不配，明白你為哪些事情哭泣。你的羞愧也許只有你自己才知道，但是上帝看見。只不過，上帝並不定你的罪。祂不責備你。祂不會批評你。祂反而用愛和寬恕遮蓋你，然後去恢復你，改變你。只有親自與耶穌相遇，我們才能找到喜樂和完全的滿足，就讓我們常常記得仰望耶穌。

上帝看顧犯姦淫的婦人。祂是她的力量，是她的光，祂把她放在手心裏。祂是顧念祂的上帝。上帝在看的時候，祂會因着自己所看到的去做事。

祢的應許

把這節經文記在心裏，這是上帝對你的應許：「經上說：『凡信他的人必不至於羞愧。』」(羅 10:11)

4. 上帝在你面對暴風雨時看顧你

一位名叫伊婷的女性

一位名叫伊婷的女士被安排搭乘飛機。儘管那天天氣不好，航空公司還是決定起飛。在跑道上，飛行員冒着烏雲密佈的傾盆大雨等待着。最後，飛機在暴風雨中起飛。當它起行，便進入充滿着水的濃密烏雲，附上閃電般的電力。在飛機內，奇怪的噪音和顛簸的搖動加劇緊張的氣氛。它經過幾分鐘的湍流後穿過烏雲。閃電立刻停止，暴風雨也停止，太陽在藍色的晴空中明亮地照耀着。這是晴空萬里的一天。

與伊婷一樣

上帝在你感到周圍有一種陰沉的氣氛之時看到嚴酷的陰天，正如祂看到伊婷在飛機裏的事情一樣。危機的風暴可能會向你襲來。烏雲可能充滿著不確定性，讓你感到不知所措。有時候，一切都突然發生變化，你在那一刻會因為一些重大並剎那間的變化而變得不平衡，比如離婚、生病、失業、需要從一個地方搬到另一處、孤獨以及一些你無法控制的情況。這種氣氛令人緊張，而且似乎還在惡化。要記住，這種情況只是暫時，你能夠挺過去。你會在雲層之上看到光明，一切都會變得清晰，並會有更多美好的時刻到來。

你可能認為暴風雨的烏雲把你從上帝的視線中遮蔽，但是上帝看透黑暗。上帝有注意到每一件事，因為祂是能看見的上帝。祂總是關心你的需要。祂看到你所受的每種痛苦，看到種種使你疲憊的事情。

大衛曾有幾次被風暴淹沒，他懇求上帝俯下身來，垂聽他的呼求。這些選自〈詩篇〉86 篇的詩句也許能反映你自己的感受。這些詩句也表達對上帝的讚美，祂在黑暗中看到我們，並伸手把我們握在祂的手裏。試試在遇到困難的時候用這些話禱告吧。

「耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。(1 節)

.....因我終日求告你。(3 節)

耶和華啊，求你留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。(6 節)

我在患難之日要求告你，因為你必應允我。(7 節)

主啊，諸神之中沒有可比你的；..... (8 節)

因你為大，且行奇妙的事；惟獨你是上帝。(10 節)」

上帝看顧你。祂是你的力量，是你的光，祂把你放在手心裏。祂是看顧你的上帝。因為祂完全瞭解你，所以看到你現在的一切。祂也在每一處看到你在祂的力量中會成為怎樣的人。

祂的應許

把這節經文記在心裏，這是上帝對你的應許：「我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清，到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。」(林前 13:12)

總有一天，你會與耶穌面對面。祂那愛的目光會與你相遇。祂不但會看見你，而且會擁抱你，給你得勝的冠冕，把你帶回天家，並永遠與祂同在。祂是你的上帝，就是那顧念你並愛你的上帝，所以祂會這樣做。

呼召

今天早上，你願意把一切——你的危機、你的孤獨、你的恐懼、你的失敗——都交托於耶穌嗎？你被痛苦壓垮，讓你覺得無法繼續的時候，你願意把它帶到耶穌面前嗎？你願意把那些使你難堪、羞愧、使你覺得自己無能或不配的事交托於祂嗎？

不要躲藏，不要逃避，不要羞愧。在你受痛苦時，在你有需要時，在你感到迷失時，來到耶穌面前吧。祂總能看到你的需要，安撫你的恐懼，修復你的創傷，治愈你的痛苦，給你設下生活目標。

不要猶豫！現在就來到耶穌面前。祂在用愛等待你。耶穌以憐憫看着你。耶穌看到的不是你的本來面目，而是你在祂裏面所能成為的樣子。今天就到耶穌面前吧！聽聽祂的邀請：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」(馬太福音 11:28)。

如果你願意來到耶穌面前，請站起來，把你的需要、痛苦和羞愧之重擔都放在祂的手中。

結束禱告

工作坊 ——

《眼中的瞳人：一位看見你、保護你、拯救你的上帝》

「……保護他，如同保護眼中的瞳人。」(申 32:10)

工作坊主持人須知

此工作坊分為七個部分和結論，每一部分都有包含討論問題。在工作坊開始之前，請參與者組成三人或以上的小組，最好是圍成一圈或圍着桌子坐。把問題投射到屏幕上；或者把每道問題單獨打印，然後分發給每個參與者。

序言

在這個工作坊裏，你會發現上帝看顧你的方式有七種，就像照顧祂眼中的瞳人一樣。顧念你的上帝知道如何保護你，拯救你，恢復你，引導你，因為祂是你的創造主和救贖主；祂知道你的一切，知道有哪些對你是最好的。

上帝以七種方法去看顧你，視你為祂眼中的瞳人：

1. 上帝看顧你。
2. 上帝是你的避難所。
3. 上帝把祂的基因 (DNA) 賜予你。
4. 上帝是你的保護者。
5. 上帝是你的拯救者。
6. 上帝使你復原。
7. 上帝走在你前面。

1. 上帝看顧你。

眼睛的瞳孔極其重要。它有一個特別明確的功能，負責調節進入眼睛的光線，使視網膜接收到必要的光來看東西。瞳孔是一個特殊、精細而敏感的地方。瞳孔之所以也通常被稱為「靈魂之窗」，是因為這個器官需要得到保護。

上帝運用比喻來表示祂有看顧我們，視我們為最寶貴的受造物，就像人類特別保護眼睛裏的瞳孔一樣。

這就像，上帝也用這個比喻的語言來表明祂關心我們，祂最寶貴的生物。祂在我們感到喜悅、悲傷、流淚、痛苦、恐懼時看顧我們，也在過去、現在和未來顧念我們，如同祂眼中的瞳人。

「耶和華遇見他在曠野 - 荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。」(申 32:10)

有時，「眼中的瞳人」指的是整個眼球。我們的眼睛非常敏感。至少，當一粒沙子擊中我們的眼睛，我們就會感到不舒服。上帝說，當有人傷害我們，祂便能感覺到我們的痛苦，就好像祂的眼球被碰過一樣。我們在〈撒迦利亞書〉讀到：「摸你們的就是摸他眼中的瞳人。」(2:8) 我們的痛苦就是祂的痛苦。

「眼中的瞳人」(心肝寶貝) 這個短語變成一個成語，它指的是某物或某人比其他事物或人更有價值。它是人們所關注的重心。你和我都是上帝眼中的瞳人，這真何等的奇妙啊！祂以愛我們，看顧我們，關注我們為中心。這難道不是好消息嗎？

討論：看着對方，描述你旁邊的人之眼睛顏色。盡可能說得精確。她的瞳孔是什麼顏色？它有什麼用途？

討論：誰在你童年時照顧你：父母、祖父母、兄弟姐妹，還是其他照顧你的人？這促使你向對方產生信任還是不信任？你能和對方保持多年的親密關係嗎？對方是否與上帝同樣地去看顧你，並與你建立關係？

2. 上帝是你的避難所。

上帝不僅在我們順境時看顧我們，也在我們受傷或面臨危險時保護我們。祂感受到我們的痛苦，然後祂伸手幫助我們。我們遭難的時候，祂為我們提供避難所。避難所是用來躲避危險的地方。我們通常面臨危機，感受到需要得到庇護。你知道去哪裏避難嗎？

「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意；上帝是我們的避難所。」(詩 62:8)

當我們的安全受到威脅，便需要有人向我們提供庇護或恢復我們的安全感。美國心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow) 的需求層次理論表明，人類必須滿足到自身的安全和保障才能生存。這五個層次是人類的基本需求 (食物/水和衣服)、安全和保障、愛和歸屬 (人際關係)、尊重 (自信和認可) 和自我實現 (瞭解目的及發揮潛力) (詳見網頁：<https://www.simplypsychology.org/maslow.html>，只有英文版)。上帝幫助我們滿足每一層次的需要。

你到底曾經歷哪些事情，讓你需要一個避難所呢？這也許是因為疾病、情緒危機、對未來的不確信，或者是把你壓垮的情況，才導致出現壓力或抑鬱。也許你的父母或你愛的人傷害你。有一件事很肯定，我們的上帝是一位良善、慈愛、非凡的天父，是一位深愛你的父上帝——沒有人比祂更愛你。

上帝的眷顧和慈愛是我們可靠的根基，是我們遇到患難時的避難所。我們可以向祂尋求安全和保護。

「你是我藏身之處；你必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。」(詩 32:7)

討論：分享一些你曾經害怕或處於危險境地的經歷，還有上帝當時幫助或拯救你的方法。另外，分享一下你在那種情況下的感受。這種經歷有否增添你對上帝的信心？

討論：有人說過：「不要害怕未來，上帝已經在那裏了。」你同意嗎？你目前有哪些事情感到擔憂？你能把這個想法套用到你的情況嗎？

3. 上帝把祂的 DNA 賜予你。

我們有時會想着或說着一些消極的事情，比如：我不行、我沒用、我毫無價值。或者我們身邊的一些人貶低我們的自尊。不過，我們的價值不在於我們所擁有的——頭銜、財產、金錢、名聲或體格。我們的價值不取決於別人對我們的看法。我們的價值在於自己是由造物主以祂自身的基因創造——因為我們是按照祂的形像被造。上帝的 DNA 使我們有價值，因為祂是萬王之王，萬主之主，這意味着我們是祂的女兒和尊貴的公主。

如果上帝把我們看得像祂「眼中的瞳人」一樣寶貴，為什麼我們還要為自己不配而掙扎？我們又為何貶抑自己？貶抑開始時是一種感情上的傷口，它會潰爛；結果使人感覺自己是毫無價值。你之所以有這種感覺，可能是因為別人讓你覺得你是微不足道或一無是處。上帝則很尊重你。

「因我看你為寶為尊；又因我愛你……」(賽 43:4)

永遠不要忘記你是上帝那特別的珍寶；你對祂而言是有價值。祂看重的不是你是誰，也不是你在哪裏，而是誰和你在一起，以及你對祂是有多麼的寶貴。

「如今你們若實在聽從我的話，遵守我的約，就要在萬民中作屬我的子民，因為全地都是我的。」(出 19:5)

當你理解到自己是上帝的兒女，也是祂眼中的瞳人、特別的寶貝，你就會發現真正的自我價值。

討論：你如何評價自己？你的價值觀和你對自己的評價有何關係？當你明白你真正的自我價值是上帝如何看待你——作為祂的女兒、祂尊貴的公主——它是如何影響你去看待自己？

4. 上帝是保守你的主。

我們知道自己是上帝眼中的瞳人，也知道祂保守我們。這就是我們必須生活在全能主的蔭底下之原因。在祂的蔭底下沒有恐懼，只有安全和保障。

「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。」(詩 91:1)

上帝的保守是你的力量；祂的盾牌圍繞着你。你試着學習相信愛你的主所賜予你的力量，——即使你是頑固、叛逆，或者陷入最惡劣的情況，都試着如此做。

「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裏倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。」(詩 28:7)

上帝保守我們，並不代表我們在生活中不會遇到麻煩。不過，這確實意味着即使我們遇到困難，祂也會與我們同在。祂會帶領我們渡過難關。

「你從水中經過，我必與你同在；你蹚過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火焰也不著在你身上。」(賽 43:2)

討論：你如何理解這個應許？「耶和華的名是堅固臺；義人奔入便得安穩。」(箴 18:10)。上帝的名怎樣能夠成為你的避難所？請列出《聖經》作者用哪些象徵和比喻來描述上帝大能和祂對子民的保守。

5. 上帝是拯救你的主。

上帝是拯救你的主，祂救贖你，也挽救你。

- 無論你遇到什麼問題，上帝都會把你從困境中拯救出來。
- 上帝拯救你脫離仇敵。
- 上帝把你從批評你的人中拯救出來。
- 上帝把你從負面情緒中拯救出來。
- 上帝把你從罪惡中拯救出來。

大衛的禱告說：

「求你保護我，如同保護眼中的瞳人；將我隱藏在你翅膀的蔭下，使我脫離那欺壓我的惡人，就是圍困我要害我命的仇敵。」(詩 17:8-9)

干擾你的敵人，就是干擾上帝眼中的瞳人。上帝總是對這種干擾作出反應。祂把你從苦難和重擔中釋放，因為祂是你強大的拯救主。

「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切」(詩 34:19)

「然而，耶和華與我同在，好像甚可怕的勇士。因此，逼迫我的必都絆跌，不能得勝；他們必大大蒙羞，就是受永不忘記的羞辱，因為他們行事沒有智慧。」(耶 20:11)

討論：保守和拯救有什麼區別？我們的救贖和恢復又有什麼不同？

6. 上帝使你復原。

懷愛倫寫道：「由於創造，我們是屬於主的；由於救贖，我們也是屬於祂的。」(《崇高的恩召》，原文 42 頁) 因為上帝是你的創造主和救贖主，祂以寬恕來恢復你，通過你對別人的寬恕去恢復地上的人際關係，治癒你的傷口，使你從悲傷變為快樂。

「那賜諸般恩典的上帝曾在基督裏召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」(彼前 5:10)

你生活中的危機從你身上帶走什麼？你又失去什麼？是孩子，是工作，是愛情，是生活的意義，是你純潔的心靈嗎？無論是不再提供的物質或感情；無論你所愛的人已經離世或離棄你，上帝能夠恢復或彌補你所失去的。祂恢復約伯一切所失去的物質上之東西，並賜予他有一個新的家庭關係。

「約伯為他的朋友祈禱。耶和華就使約伯從苦境轉回，並且耶和華賜給他的比他從前所有的加倍。」(伯 42:10)

我們不知道上帝是否會決定在我們生活的每一件事上都彌補我們所失去的一切，但是我們肯定可以信靠祂的智慧。我們可以相信祂會一直供應我們所需，甚至更多。我們應該記住，祂最先關心的是要恢復我們的心靈。

「他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」(詩 23:3)

懷愛倫寫道：「他從撒但的權勢中，把甘心樂意並心懷渴望的靈恢復到上帝的手中。」(《評閱宣報》，1897 年 10 月 12 日，7 段) 她在《服務真詮》(原文 428 頁) 說道：「罪惡使我們的情形成為不自然的，因此那使我們復元的能力，必須是超自然的，否則即無價值。」沒錯，耶穌想要改善我們的身體健康，不過最重要的是祂想要我們的內心復原。「基督不僅醫治人的肉體，而且是人心靈的大醫師。祂把人類帶回到上帝身邊。」(《醫藥佈道論》，原文 120 頁)

我們有一位上帝，祂為我們捨棄一切，甚至以自己的生命來使我們復原。我們正因如此才能夠信靠祂。如果祂選擇不讓我們失去一切，我們仍然可以相信祂，因為祂正在創造更大的神跡——祂正在恢復我們的心靈。「他們在屬靈上是瞎眼的，主耶穌所行的神跡比醫治最為惡性的疾病還要大，祂使那些被這個世界的金光閃閃與浮華所蒙蔽的人重新見到屬靈的異象。」(《時兆》，1895年3月28日，8段)

討論：你有哪些重擔是曾經背負或正在背負中呢？「滿足人類的一切需要。祂來卸除人疾病、苦難和罪孽的重擔。祂的使命就是完全恢復人類。」(《超凡脫俗》，原文 59 頁) 上帝使用哪些方法，讓你卸下自身的重擔？你有重擔要交托耶穌嗎？

討論：有時候，巨大的損失可以推動自己完全依靠上帝，並反過來去發展信心與品格。你曾經因失去什麼而傷心，並幫助你信靠上帝？你過去有經歷怎樣的苦難，從而幫助你培養信心？上帝又怎樣使你回轉？

7. 上帝走在你前面。

你今天要面臨哪種挑戰？

- 你對自己無法控制的局面是否感到害怕？
- 你正在經歷人生中的艱難時期嗎？
- 你是否覺得自己的價值不夠？
- 你是否感到孤獨和不受保護？

「耶和華必在你前面行；他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」(申 31:8)

把你的事情和挑戰交給上帝吧。祂走在你前面，為你爭戰。

「猶大和耶路撒冷人哪，這次你們不要爭戰，要擺陣站著，看耶和華為你們施行拯救。不要恐懼，也不要驚惶。.....因為耶和華與你們同在。」(代下 20:17)

討論：當你知道上帝在你前面，為你爭戰時，你的感覺怎樣？試從背後描述你自己的脆弱度。你有可依靠的人能夠掩護你嗎？你知道上帝在你背後會遮蓋你嗎？「你們出來必不致

急忙，也不致奔逃。因為，耶和華必在你們前頭行；以色列的上帝必作你們的後盾。」(賽 52:12)。上帝在你前面 (引導你)，並在你後面 (守護你)。

總結

通過這一切，你要記住上帝保護你，「如同保護眼中的瞳人。」(申 32:10)。

成為上帝眼中的瞳人便意味着祂以關注並保護你為重心。上帝專注於關注你，你同樣要把上帝和祂的教導放在你注意力的中心，就像珍惜和保護你自己眼中的瞳人一樣。

當我們完全專注於耶穌，自身的恐懼和擔憂就會消失。當我們真正在基督裏，我們就像上帝眼中的瞳人一樣受到保護。

「萬軍之耶和華說，在顯出榮耀之後，差遣我去懲罰那擄掠你們的列國，摸你們的就是摸他眼中的瞳人。」(亞 2:8)

討論：你今天學到什麼，讓你改變你對自己的看法？你今天也學到什麼，讓你改變你對上帝的看法？你從「祂眼中的瞳人」研討會中得到怎樣的收穫？

工作坊的應許經文已經被打印在一張紙上，主要在工作坊開始時分發。參加者可以把講義帶回家，並剪開承諾卡。如果你能在厚身的紙張上打印，比如卡紙，效果會更好。