【 與耶穌一起慢活: 從容的禱告 】

忙亂又如何禱告?

壓力測試 (計分方法：從未發生 0分, 間中發生 1分, 經常發生 2分)

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況:

1. 覺得手上工作太多，無法應付
2. 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭
   (例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速)
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣
5. 擔心別人對自己工作表現的評價
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己
7. 擔心自己的經濟狀況
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈

資料來源: 香港心理衛生會

壓力測試 (計分方法：從未發生 0分, 間中發生 1分, 經常發生 2分)

9. 需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒
10. 需要借助安眠藥去協助入睡
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣
12. 與人傾談時，打斷對方的話題
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎
17. 覺得自己唔應該享樂

資料來源: 香港心理衛生會

壓力測試

0–10分

精神壓力程度低

但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高

11–15分

精神壓力程度中等，雖然某些時侯感到壓力較大，仍可應付

16分或以上

精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法

資料來源: 香港心理衛生會

耗盡．過勞

所謂的「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，
乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。

「過勞」症狀

情緒方面:

1. 感覺筋疲力盡, 對工作失去熱情和動力
2. 變得憤世嫉俗, 對工作內容、同事產生負面看法
3. 覺得自己工作能力下降, 對工作成果不滿意, 缺乏自我價值感
4. 情緒波動大, 容易感到焦慮、沮喪、易怒, 甚至出現抑鬱症狀

身體方面:

1. 充分休息也無法消除疲勞感, 入睡困難, 睡眠質量差, 容易驚醒
2. 身體出現各種不適症狀, 如頭痛、肌肉痠痛、腸胃不適等
3. 難以集中注意力，工作效率降低，記憶力減退
4. 免疫力下降, 容易生病, 感冒、發燒等症狀頻繁出現

38 他們繼續前行，耶穌進了一個村莊。
有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。
39 她有一個妹妹，名叫馬利亞，在主的腳前坐著聽他的道。
40 馬大伺候的事多，心裏忙亂，進前來，說：
「主啊，我的妹妹留下我一個人伺候，
你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」
41 主回答說：「馬大，馬大，你爲許多的事操心煩惱，
42但是不可少的只有一件。
馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。」

馬利亞 vs 馬大

馬利亞在耶穌腳前坐著聽祂的道, 充分地利用機會聽道
馬大伺候的事多、心裡忙亂
馬利亞和馬大經常被拿來作比較, 彷彿基督徒生活只能二擇其一, 非此即彼
路加不是按著年代的順序來記載這件事, 將這事件放在記載比喻之後,
可能是要防止讀者誤會得救是靠行爲, 而想說明安靜地等候主比慌張的忙碌更爲重要

信靠耶穌

 # 伯大尼的馬利亞在福音書裡出現過三次, 每次出現的共通點：耶穌腳前

1. 耶穌腳前聽道 (路10:39)
2. 撲倒在耶穌腳前傾吐悲傷 (約11:32)
3. 來到耶穌腳前傾倒她的敬拜 (約12:3)

服侍耶穌

馬大想要盡心爲耶穌做些事
想要將最好的擺上, 做到盡善盡美
忙於將一切事務安排妥當, 卻因此忽略了主
馬大的問題不是她有太多事要處理, 而是她容讓工作使自己分心、遠離主
小心留意, 有否不經意間已將事奉蓋過耶穌

馬大的狀態

耗盡/過勞?

埋怨馬利亞 (我的妹妹留下我一個人伺候)、責備耶穌 (祢不在意麼？)
變得憤世嫉俗, 對工作內容、同伴產生負面看法
情緒波動大, 容易感到焦慮、沮喪、易怒
持續的工作壓力和過度的工作負擔影響, 導致判斷力下降、決策困難

耶穌的回應

 # v.42「馬大, 馬大, 你爲許多的事操心煩惱, 但是不可少的只有一件。
馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。」
 # 耶穌並非責備馬大的服侍, 而是指出馬大過度忙碌於當下的錯誤
 # 怎麼對待主遠比爲主做事更重要! 最重要的是正確的屬靈態度和優先順序
 # 神賜人有事奉主的機會, 同時也賜人有休息並重新得力的機會

學像耶穌

 # 不只學習耶穌的事奉模式, 還要學習耶穌的信仰生活態度
 # 路5:16 描述耶穌經常退到曠野去禱告, 尋找遠離人群紛擾的地方, 享受與天父同在的時刻
 # 密集服侍前, 先安靜祈禱
 # 檢視自己: 如果服侍基督讓我們很難與人相處, 那肯定出現了問題！
 # 學習工作、生活、事奉平衡, 珍惜每個提醒你需要休息的同伴

退修之旅

與耶穌一起慢活

從容的禱告

信靠耶穌
服侍耶穌
學像耶穌