

# 中華基督教會錦江紀念禮拜堂

21/08/2022

---

## < Me Time 個人時刻 >

「次日早晨、天未亮的時候、耶穌起來、到曠野地方去、在那裡禱告。」(可 1:35)

主耶穌作了教導、又為西門的岳母和其他人治病、又趕了很多的鬼，經過一日勞碌，祂也退到曠野，在當中禱告，不單跟天父有相聚，也讓自己有空間靜下來，享受一下 Me Time。

按現代人的定義，Me Time 是一個追求個人空間、並對自己好一點，不一定是跟信仰有關，所以我們可以透過做喜歡的事、聆聽音樂、欣賞風景、享用美食、進行運動、又或享受按摩來讓自己有休息和舒緩過來。這對我們都市人來說，這也是幫助我們活得更健康的。

而作為基督徒，Me Time 除了上述有益身心的活動外，回到父上帝的懷中更是好得無比。因為當在上帝的裡面，叫我們可重新得力，也叫我們經歷主永不丟棄我們的恩典。最近，我在一個小組中帶領組員一起以和諧粉彩來有一個 Me Time，並在當中默想詩篇 139 篇的經文。我們當中有的在困惑中、又有的在憂傷中，然而在安靜中讓我們的思緒可沉澱，並在經文中得著上帝的安慰、鼓勵與提醒，叫我們可以有力量面對人生的挑戰。鼓勵弟兄姊妹，每天花一點點的時間來讓自己安靜、並與主親近。

主僕黃智敏