

尊崇文化 (三) 尊崇你的身体

经文：约1:45-51；路1:26-35；林前6:12-20

1. 天和地的衔接点
2. 天堂在地的伸延
3. 爱惜身体12建议：

1. 减少萤幕产品的使用
2. 学习向别人说不
3. 选择「意义」大过于「舒适」
4. 避免毁灭性的自我批评
5. 定时调剂放松一下
6. 少事，少消费
7. 培养和亲人朋友的关系
8. 投资好的睡眠和饮食习惯
9. 运动！运动！运动！
10. 不羡慕/比较别人的恩赐
11. 为小事感恩
12. 从小步开始，对自己有耐

讨论问题：

1. 请解释约翰福音1章51节「又说：我实实在在的告诉你们，你们将要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上。」
2. 如何用我们的身体荣耀神？请参考林前6:12-20。
3. 从爱惜身体的12项建议中，找出一两项你个人希望能够开始操练的，分享你的计画。