

尊榮文化（三）尊榮你的身體

經文：約1:45-51；路1:26-35；林前6:12-20

1. 天和地的銜接點
2. 天堂在地的伸延
3. 愛惜身體12建議：

1. 減少螢幕產品的使用
2. 學習向別人說不
3. 選擇「意義」大過於「舒適」
4. 避免毀滅性的自我批評
5. 定時調劑放鬆一下
6. 少事，少消費
7. 培養和親人朋友的關係
8. 投資好的睡眠和飲食習慣
9. 運動！運動！運動！
10. 不羨慕/比較別人的恩賜
11. 為小事感恩
12. 從小步開始，對自己耐

討論問題：

1. 請解釋約翰福音1章51節「又說：我實實在在的告訴你們，你們將要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上。」
2. 如何用我們的身體榮耀神？請參考林前6:12-20。
3. 從愛惜身體的12項建議中，找出一兩項你個人希望能夠開始操練的，分享你的計畫。