

照顾我们的身体

我们的身体形像

- 他人的看法如何影响我们对自己身体的感受？
- 主在创世记1：26-27和哥林多前书6：19-20中教导我们的真理，与我们可能从他人获得的讯息，有何不同？

研读以下主透过罗素·纳尔逊会长和十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老给予我们的忠告，找出哪些事能帮助我们认清自己的身体形像：



你每次照镜子时，要把你的身体看作是自己的圣殿。这是每天都应当心怀感激地加以重温的真理，这项真理会对你的决定产生积极正面的影响，让你知道该如何照顾和善用自己的身体。而这些决定会塑造你的命运。（罗素·纳尔逊，「关乎永恒的决定」，2013年11月，利阿贺拿，第107页）



我请求各位……都能更接受自己一点，包括你们的身材和风格，少一点想变得跟他人一样的渴望。每个人都不一样。有的人高，有的人矮，有的人丰满，有的人纤细。几乎每个人都曾一度希望能拥有自己所没有的！但就像一个女青年顾问所说的：「你无法一辈子都活在担心别人会怎么看你的日子里。你让别人的意见左右你，让你不自在时，就是放弃了自己的自主权。……有〔自信〕的关键在于永远聆听自己内心的声音——〔那个真正的你〕。」在神的国度中，真正的你远比红宝石珍贵〔箴言3：15〕。（杰佛瑞·贺伦，「致女青年」，2005年11月，利阿贺拿，第29页）

- 你从这几段话中学到了什么？

对于一个苦于无法对自己的身体有正面感受的人，写下你认为主会希望你对他们说什么。

睡眠

阅读教义和圣约88：124，找出主教导了哪些有关睡眠的事。

- 你觉得睡眠为什么很重要？

睡眠不足可以是严重的健康问题。大多数专家建议青少年每晚有8-10小时的睡眠（National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?” Oct. 1, 2020, thenf.org）。睡眠不足会使人疲倦、表现不佳，容易受到身心健康问题所影响。疲倦会让我们更容易受到诱惑。

- 你认为睡眠习惯如何影响你的生活？
- 健康的睡眠习惯如何能改善我们为主服务的能力？

与小组讨论以下内容：对于想要改善睡眠习惯的人你会给予哪些建议，或是你会建议他们去找谁寻求帮助。将你的想法写在纸上。

运动和积极的生活方式

懒惰指的是浪费时间、懒散或逃避工作。阅读以下一、两节经文，找出主对祂的儿女懒惰的感觉：教义和圣约42：42；60：13；75：3。

- 你认为主为什么希望我们积极、勤奋工作，而不是懒惰？
- 当你努力保持积极、勤奋工作时，主如何祝福了你？
- 运动和积极的生活方式如何能改善我们的心理健康？这如何帮助我们事奉主？

就着想要改善运动和活动频率的青少年，写下你给他们的忠告。

健康的饮食习惯

阅读以下经文，找出救主对健康食物的选择所给予的忠告：教义和圣约59：16-20；89：10-16。

- 选择食物对我们的生活有什么影响？

讨论健康饮食的一些障碍。分享我们可以寻求主的帮助并克服这些障碍的一些方法。

- 遵从救主的忠告，在你年轻的时候吃得好，会有什么长期的好处？

请每个小组在「避免」、「偶尔为之」和「健康」这三个标题下，分别列出一个清单。一起合作，选择一些你每天都能看到的常见食物。讨论该种食物可以归为哪一类。