

2024年6月24日  
By Erenia Mendoza

## 把對創造的敬畏帶入工商職場

### BRINGING THE AWE OF CREATION INTO THE WORKPLACE

心理和情緒的健康，日漸成為生活各領域的重要關注點。尤其是在要求高、壓力大、節奏快的全球工商職場中。形成的原因是複雜的，然而，有時候解決方法卻可能出奇的簡單。

在對情緒和社會互動的研究中，加州大學柏克萊分校心理學教授達契爾·克特納博士 (Dr.Dacher Keltner) 強調了一種很有價值，但我們大多數人平常不會考慮的「減壓方式」：大自然。凱特納(Keltner)的研究顯示，沉浸在大自然中，對人的心血管和大腦系統有直接的果效。他說，這種經歷不僅對我們的身體有深遠的影響，還會影響著我們如何看待自己，以及瞭解生命的意義。

克特納(Keltner)所建議的沉浸於大自然，並不單純是一個世俗的想法。這其實是一個貫穿聖經的主題。聖經從開始的篇章，就向我們揭示了上帝偉大的創造，並邀請我們默想 (contemplate)，祂為我們所預備的浩瀚宇宙。

細想我們在聖經中發現的一些經文，它們會強化了認識上帝完美和神聖工作的重要性，以及它們如何與凱特納(Keltner)的觀察相吻合：

**反思上帝的偉大。**「諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。」(詩篇 19 篇 1 節)根據這項科學研究，我們會發現一個與聖經有趣的相似之處 - 承認上帝偉大的創造。正如凱特納 (Keltner) 所建議的那樣，經常的接觸大自然，與聖經中建議的做法，默想上帝的偉大，是一致的。

**感受上帝對細節的熱愛。**「你們向上舉目，看誰創造這萬象，按數目領出，他一一稱其名；因他的權能，又因他的大能大力，連一個都不缺。」(以賽亞書 40 章 26 節)這表明祂對創造所投入的細節是多麼的細緻。

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈20樓2004室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---

讚嘆於上帝創造的奇妙。「你且問走獸，走獸必指教你；又問空中的飛鳥，飛鳥必告訴你；或與地說話，地必指教你；海中的魚也必向你說明。看這一切，誰不知道是耶和華的手做成的呢？」(約伯記 12 章 7-9 節)這些默想的時刻不僅提升了敬拜和敬畏，還會對我們的心理和情緒健康，有正面、平靜的影響。

像凱特納(Keltner)這樣的研究指出，我們能體驗到敬畏的時候，是當我們放慢腳步，關注大自然，並花時間與所愛的人和家人，在一起的歡笑時刻。這種敬畏來自於，認識到我們是上帝那廣闊、神秘而美麗宇宙的一部分，並且是在祂神聖計劃和永恆目的之中。每一棵樹、每一條小溪和每一個日落都是祂偉大、關愛和創造力活生生的提醒。

作為基督徒商業和專業人士，我們應該花時間欣賞上帝的創造，默想那些經常被忽視的細節。這不僅是遠離忙碌的生活中所需的休息，更是深入了解，上帝在祂話語中所揭示，那愛與智慧的機會。

*@2024. Erenia Mendoza 是 CBMC 巴西的總幹事，也是 CBMC 國際全球領導團隊的成員。*

## 反省與問題討論

第一、當你在工作中感到極大的壓力時，你會如何應對？當這種情況發生時，你通常會使用哪些「減壓方式」呢？

第二、當你置身於大自然中 - 也許是在附近的公園、登山健行、穿越樹林或只是凝視美麗的湖泊或山頂有白雪的山峯 - 這會讓你有何感受呢？你是否曾經經歷過本週的週一嗎哪中，所提到的那些平靜效果呢？

第三、你上一次感受到敬畏和驚奇是什麼時候呢？是在哪裡？這是否讓你更接近上帝，更深刻地感受到祂的偉大和創造力呢？我們通常認為，敬拜是發生在我們稱之為「教會」的建築物內。你認為花時間在大自然中，可以增強你對上帝的敬拜嗎？請解釋你的答案。

第四、確實有些人把對自然的關注推到極端，會去崇拜「大自然之母(Mother Nature)」，但這並不意味著，我們不應該花時間，欣賞和享受上帝的創造，並在其中與造物主建立關係。有哪些方法可以在保持正確觀點的同時也做到這一點呢？

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---

### 挑戰思考

你上一次下決心，要花時間享受上帝的創造是什麼時候？本週花點時間暫停你的職責、截止日期、目標和任務，不僅要觀賞和重新體驗大自然的奇妙，還要為祂所創造的一切禱告和讚美主。當你禱告時，請求上帝讓你體驗祂的平安、安息和喜悅。

**備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：**(因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：創世紀 1:1-28、詩篇 8:1-9)

#### 詩篇 139 篇 7-12 節

139:7 我往那裡去躲避你的靈？我往那裡逃、躲避你的面？

139:8 我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，你也在那裡。

139:9 我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，

139:10 就是在那裡，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。

139:11 我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；

139:12 黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。

#### 詩篇 145 篇 8-12 節

145:8 耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

145:9 耶和華善待萬民；他的慈悲覆庇他一切所造的。

145:10 耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你；你的聖民也要稱頌你，

145:11 傳說你國的榮耀，談論你的大能，

145:12 好叫世人知道你大能的作為，並你國度威嚴的榮耀。

#### 羅馬書 1 章 20 節

1:20 自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---