

## 第二週 Shift+N (Night\_夜生活)

■ 經文：創世記1：5

### ■ Begin at the End

明白神賜下黑夜不是為了享樂或犯罪，而是為了讓人得著真正的安息。。

### ■ 背經

「當照耶和華—你神所吩咐的守安息日為聖日。」(申5：12)

### ■ God Thinks

\* 主日講道時，請參考。

有個詞叫「不夜城」。這個詞的意思是指「燈火輝煌，到了夜晚也像白晝一樣明亮的地方」。在當今社會，學校、圖書館、工廠、餐廳等許多地方都成了不夜城。在我們生活的世界，即使是夜晚，也能在明亮如晝的地方工作、學習、賺錢、花錢，而我們的社會也將這種情形視為理所當然。這件事本身並不是壞事，但有一點很明確，那就是所有的人都需要歇息。如果沒有適當的歇息與睡眠，健康就會受損，也很難維持正常的生活。

為什麼我們甚至不惜損害健康，也要把黑夜過得像白天一樣呢？神希望的是什麼？今天的經文是神創造天地時最先做的事。當「淵面黑暗」時，神在黑暗之中說話了：「要有光。」(創1：3) 然後將光與暗分開，稱光為晝，稱暗為夜(創1：4-5)。晝和夜都是神創造的。神創造時的意圖很明確，那就是白日作工，黑夜休息(參見約9：4-5)。逐漸延長白日、縮短黑夜的生活，並不是神的心意。神的心意是要有適當的安息。神在創造天地時，也不是在一天之內創造所有東西，而是花了六天創造，然後在第七天休息，賜福並定為聖日(創2：1-3)。這安息是為所有受造物預備的，所以十誡說，要「守安息日為聖日」(申5：12)。

安息是神的旨意。耶穌也說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」(太11：28) 沒有適當的安息，毫無節制地縮短黑夜、延長白日，這不是神的旨意。更何況，我們不該因為想要擁有更多的貪心、怕掉隊的焦慮感，或是為了滿足自身欲望的罪性，而做縮短黑夜的事。青少年應該在對神的信心、愛與盼望中，得享真正的安息。

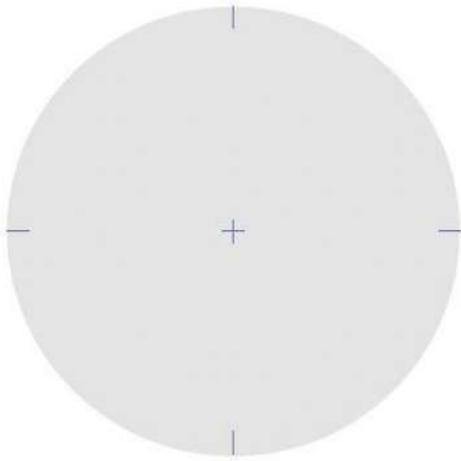
(以下問題請參考2026年2月號《清晨國度》P.107回答)

### ■ We Talk

1. 畫出自己一天的行程表

### \* 我的就寢與起床時間

— 就寢時間：\_\_\_\_\_ 點\_\_\_\_\_ 分  
— 起床時間：\_\_\_\_\_ 點\_\_\_\_\_ 分



### 給帶領者的說明

#### 輔導、傳道

請讓同學們大致寫下一日行程表。寫完行程表後，記錄同學們一天的睡覺與起床時間，並讓他們自由分享一天大約睡幾個小時。不要因為減少睡眠去讀書而責備他們或試圖修正，請引導他們自然地分享當睡眠不足時，一天過得如何。

2. 我認為真正的安息是什麼？有什麼事物在妨礙我得到真正的安息？

### 給帶領者的說明

#### 輔導、傳道

我們要找出自己無法休息的原因。雖然原因可能很多，但請優先分享是否有某些事物可以減少使用時間（例如智慧型手機、網路、遊戲），讓自己有更多時間可以休息。如果有因為心理因素或焦慮而睡不好的同學，請建議他們閱讀耶穌的話語「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太11：28）或詩篇23篇，並在禱告後就寢。若有需要進一步幫助的同學，請引導他們與專家商談。

請輔導或傳道特別留意，引導同學省察在深夜時間是否存有罪的問題。即便沒有具體說出並分享自己的罪，也請引導同學自我審視夜晚的時間。

### ■ I Tune

#### 訂下自己的睡眠時間

我要在接下來的一週，  
每天 \_\_\_\_\_ 點 \_\_\_\_\_ 分就寢！

### **輔導、傳道**

請訂定專屬於自己的適當睡眠時間，並在一週期間實踐準時睡覺與起床。分享過程中若有需要，可參考〈We Talk〉1記錄的一日行程表。請引導同學思想睡眠時間是否因不必要的活動而減少，不要減少休息的時間。請鼓勵同學努力遵守預定的睡眠時間，也請輔導或傳道在週間透過社群軟體鼓勵他們持續執行。