

朱正中長老職場系列講座  
突破職場關鍵：天國領導力

③

熱情的領導



免費提供使用，請勿翻印販售



## 發現熱情的力量

### 敬拜詩歌

大山為我挪開



### 靈修經文

馬可福音十二章 29-31 節

<sup>29</sup>耶穌回答說：「第一要緊的就是說：『以色列啊，你要聽，主——我們上帝是獨一的主。<sup>30</sup>你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主——你的上帝。』<sup>31</sup>其次就是說：『要愛人如己。』再沒有比這兩條誡命更大的了。」

### 主題信息

熱情的定義是什麼？韋氏大字典解釋：「熱情是一種很強烈的感受及情緒，它能把人所有的心思帶走。」而我自己個人的定義則是：「熱情是對人或事一種內在強烈的感覺，它能產生強大的力量，而表現在個人外在的行為上。」

作為基督徒，在今日的教會中我們必須要有熱情。有人問耶穌：「上帝給我們最大的誡命是什麼？」耶穌回答：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主——你的上帝。」（馬可福音十二：30）所以我們要問自己，我們在上帝的家中服事，是不是盡心、盡性、盡意、盡力愛我們的上帝？如果我們是盡心、盡性、盡意、盡力愛我們的上帝，不只教會會震動，整個城市、國家都會震動！我不得不說，今天教會的光景需要上帝震動的力量。

### 熱情帶來力量和祝福

不管我們在哪裡，不管我們是年輕或年老，我們一早能從床上跳起來，是因為有我們喜歡做的事、相信的事、擅長的事、上帝託付給我們的事，在等著我們去完成。當上帝賜我們力量的時候，我們可以把事情做得很好，而且我們會迫不及待地想要去嘗試。當一個基督徒有很清楚的目標，是不會賴床的。在使徒行傳第三章中，彼得醫治了一個癱腿的人，當他被上帝醫治的時候，他「就跳起來，站著，又行走……走著，跳著，讚美上帝。」（使徒行傳三：8）所以我鼓勵弟兄姊妹不要坐著，讓我們站起來！上帝要我們站起來服事祂！主耶穌也是這樣，走遍各城各鄉要完成祂的任務。如果我

們有熱情的話，我們生活的方式會跟世人不一樣，因為熱情會激勵我們。

有沒有一件事情是我們一直渴望達成，卻一直無法做到的？我們要尋找熱情，熱情能夠幫助我們做到。當我們有熱情，願意去做的時候，事情就會有所轉變。當火車停滯時，就算只是在車軌上放一根小木條，它也走不過去，因為它缺乏動力；但是當火車開始行駛時，一小時可達到五十英哩的速度，甚至能把鋼筋水泥撞得粉碎！因為它有動力。生命的動力就是我們的熱情，它能推動我們去做很多事情，完成不可能的任務。

推動宗教改革的馬丁路德，以及在美國為黑人爭取人權的馬丁路德·金恩博士（Martin Luther King, Jr.）都是充滿熱情的人。1960年代我初到美國時，在美國南方的廁所門口還可以看到牌子上寫著：「No blacks, no dogs」。還有，我從亞特蘭大坐巴士到俄亥俄州時，巴士前面坐的全是白人，後面坐的全是黑人，我只好坐在中間。金恩博士充滿熱情地為他的同胞爭取權益，所以能夠說出震撼當時的名言：「我有一個夢想！」（I have a dream!）他充滿熱情，希望看到黑人的孩子可以跟白人的孩子在同一間教室一起學習和成長，在同樣的空間一起吃飯和生活。如果他的熱情只是為了自己的政治生涯，像許多政客一樣，一切只為自己的利益和企圖，人權的改革可能根本不會發生。

羅馬書十二章 10-11 節說：「愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。殷勤，不可懶惰；要心裡火熱，常常服事主。」所以基督徒應該要過一個熱情的生活。熱情能夠吸引人、解決問題、幫助他人達成目標，並成為一個標誌：活出耶穌的樣式。這樣別人一看就可以很清楚地理解，我們是不一樣的。作為基督徒，我們要宣揚上帝的偉大，用熱情來推動一切的事奉。

## 熱情為什麼會消失？

祭壇有火沒有祭物，是很可怕的事。但更可怕的是，祭壇有祭物卻沒有火（冰冷的事奉）。火就是我們的熱情，我們要把火點燃起來，越事奉越有熱情，因為上帝會恩上加恩，力上加力。而對我們來說，這麼重要的熱情會消失有幾個原因：

### 1. 目標不清楚

沒有確定的目標，會殺死我們的熱情。因為不清楚目標會讓我們空轉，而得不到任何成功的喜悅。久而久之，我們的熱情就會消耗殆盡。

### 2. 未挖掘出自己的才能

每一個人都有才能，問題是：怎麼樣挖掘出我們的才能？就是「走出舒適圈」！如果不肯走出舒適圈，我們怎麼知道自己可不可以做其他的事情？我們要多方嘗試！不要怕失敗！任何事情一定有風險，但上帝會給我們勇氣走出去！

在我過去的職涯中，我嘗試做了很多工作，從做化學到管理，再到市場行銷，乃

至管理整個企業。我在上海作美國商會董事時，香港一家投資公司打電話給我，他們想投資中國乳業，請我做一份調查。我研究到最後，找了三家大型乳業公司，分別實際去了解、做評估。我跟第三家乳業集團董事長開會之後，發現可以投資，就建議香港投資公司投資他們，結果四年之後的投資回報率超過 1760%！因此，這家投資公司進一步請我作這家乳業集團的董事，我沒作過這個領域的董事，但他們鼓勵我去作。第二家找我去作董事的公司，是專門做婦幼衛生產品的公司。第三次是作家電公司的董事，這些都是不同領域的事務，但我都盡量去嘗試。

### 3. 時間表太忙碌

忙碌過頭也會使我們的熱情消失。所以千萬不要讓自己太忙，一定要有時間思考自己的定位，以及將來的計畫。

### 4. 世俗不好的事

提摩太前書四章 7 節說：「只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。」要遠離世俗不好的事，因為魔鬼非常會利用世俗的事引誘我們。

### 5. 犯罪

我們要認罪悔改，因為詩篇卅八篇 4 節說：「我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。」認罪悔改是把上帝祝福的管道清理乾淨，讓骯髒污穢得以清除，讓祝福得以降下，我們才能坦然無懼。今天許多人對自己的罪不再敏感，因為人人都如此行，但做大家都做的事不見得是正確的。

### 6. 未解決的衝突

在教會的服事裡，弟兄姊妹可能會有許多衝突，倘若衝突不解決，就無法維持對教會服事的熱情。

## 重新尋回你的熱情

「我覺得我被困住了。」夜深人靜時，你的內心是否曾發出過這樣的聲音？EQ 之父丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）在《高 EQ 領導》（*What Makes A Leader: Why Emotional Intelligence Matters*）一書中指出，這樣的聲音其實是提醒你該「重新盤點人生」的訊號。這是每個人生命中必經的覺醒，也是尋回工作和生活熱情的過程之一。我們該如何尋回自己的熱情？

### 1. 創造「省思結構」

今天我們常常忙到沒有時間思考，沒有熱情就是因為缺乏思考；我們缺乏一個可以讓我們省思的結構。領導管理大師華倫·班尼斯（Warren Bennis）在 1990 年初期訪問過各行各業的領導者，發現他們都在生活中設置了他稱為「省思結構」的時間。不管是一星期中的數小時，或一個月中的一、兩天，或是每年有一段更長的時間，他們

會用這段時間自我檢視。對很多人而言，宗教信仰提供了省思的管道，其中有些人會在一天或是一星期中，安排一段固定時段禱告。除此以外，運動和健康的娛樂也是很多人的出口——有些主管還會在日程表中訂定時間，規律地健身。

有一家資本額二十億美元的公司的執行長，每星期預留八小時的自我省思時間，在那段時間內他可能悠閒地散個步，或是在自家的店面工作，或是騎哈雷機車出去兜風。不管省思的方式為何，重點是保留一段時間或儀式，離開個人的工作職責，與自己的內心思想對話，以幫助我們重新得到熱情。

## 2. 改變規律的生活

規律的生活是很可怕的一件事，因為它會讓人的內心逐漸失去熱情的動力，而令人煩躁、疲倦的工作也容易使人喪失熱情。當我們逐漸失去熱情的時候，就要想辦法讓自己抽離，完全離開這種環境一段時間，做自己喜歡做的事。例如，唱卡拉 OK、與好友相聚等等。

## 3. 交託心中的憂慮

憂慮會分裂我們的心思，使我們喪失熱情。我們在家庭、工作上會面對很多生命、財富以及健康上的憂慮，但是基督徒應當把生命交給上帝，不應該有任何憂慮。

以我自己為例。我每三、四個月要去看一次醫生，因為我以前有脂肪肝，照了兩次超音波，還做進一步的斷層掃描。結果醫生發現我的動脈上有三處血管瘤，瘤的大小還不需要動手術，不過得密切觀察。他還囑咐我搭機時要特別小心，因為機艙內的氣壓高，為了防止大量出血，規定我要服用高劑量的阿斯匹靈。我身上還有其他病，但我從來不憂慮。這些事情可以看得嚴重也可以不嚴重，可是我深知每一天都需要倚靠上帝才能活。若上帝保守我，我就能夠繼續服事祂，所以我們要把一切憂慮卸在上帝面前，因為憂慮會澆熄我們的熱情。

## 結語：熱情能讓人銘記在心

假如我們要投資一家咖啡廳，除了要能煮出很好喝的咖啡，更重要的是要把情感投資在整間咖啡店裡。舉星巴克為例，他們一開始很強調氛圍，用咖啡杯、燈光、咖啡香氣……，製造令人流連忘返的氛圍，但是這樣做的成本很高，以至於後來有一陣子他們改變做法，利用中央廚房把咖啡做好送到各分店。結果消費者馬上察覺店內失去原來的氣氛，消費情況立刻改變，於是星巴克便改回在店裡現煮咖啡的做法，才重新挽回消費者的心。

再舉一個例子，有一次我在芝加哥的一家咖啡館點了一杯拿鐵，為我服務的是一位黑人，她走路好輕快，看起來很高興。我問她為何如此快樂？她說有一位上帝在她心裡面。我永遠不會忘記那個情景，我對自己說，以後有機會回到芝加哥，我一定還

要再去那家店。那位服務生給我的印象實在太深！那時候她大概一小時拿五美元的薪水，但是她的服務態度遠遠超過於此，讓人感動不已！（整理／吳俊德）

### 問題討論

1. 你覺得熱情是什麼？你同意本篇信息所定義的熱情嗎？為什麼？
2. 本篇信息提到澆熄熱情的因素，在你的生活中，有什麼正在消磨你對生命的熱情？
3. 在目前的職場或是教會的服事，你有熱情嗎？為什麼？如果沒有，你覺得該如何尋回你的熱情？

### 禱讀經文

詩篇十六篇 8-11 節

<sup>8</sup>我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不致搖動。<sup>9</sup>因此，我的心歡喜，我的靈（原文是榮耀）快樂；我的肉身也要安然居住。<sup>10</sup>因為祢必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫祢的聖者見朽壞。<sup>11</sup>祢必將生命的道路指示我。在祢面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂。



## 找到你的熱情

### 敬拜詩歌

帶領我



### 靈修經文

尼希米記一章 1-11 節

<sup>1</sup>哈迦利亞的兒子尼希米的言語如下：亞達薛西王二十年基斯流月，我在書珊城的宮中。<sup>2</sup>那時，有我一個弟兄哈拿尼，同著幾個人從猶大來。我問他們那些被擄歸回、剩下逃脫的猶大人和耶路撒冷的光景。<sup>3</sup>他們對我說：「那些被擄歸回剩下的人在猶大省遭大難，受凌辱；並且耶路撒冷的城牆拆毀，城門被火焚燒。」<sup>4</sup>我聽見這話，就坐下哭泣，悲哀幾日，在天上的上帝面前禁食祈禱，說：<sup>5</sup>「耶和華——天上的上帝，大而可畏的上帝啊，祢向愛祢、守祢誠命的人守約施慈愛。<sup>6</sup>願祢睜眼看，側耳聽，祢僕人晝夜在祢面前為祢眾僕人以色列民的祈禱，承認我們以色列人向祢所犯的罪；我與我父家都有罪了。<sup>7</sup>我們向祢所行的甚是邪惡，沒有遵守祢藉著僕人摩西所吩咐的誠命、律例、典章。<sup>8</sup>求祢記念所吩咐祢僕人摩西的話，說：『你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；<sup>9</sup>但你們若歸向我，謹守遵行我的誠命，你們被趕散的人雖在天涯，我也必從那裡將他們招聚回來，帶到我所選擇立為我名的居所。』<sup>10</sup>這都是祢的僕人、祢的百姓，就是祢用大力和大能的手所救贖的。<sup>11</sup>主啊，求祢側耳聽祢僕人的祈禱，和喜愛敬畏祢名眾僕人的祈禱，使祢僕人現今亨通，在王面前蒙恩。」我是作王酒政的。

### 主題信息

我們的生活應該要有熱情，否則我們很難為主作見證。作見證就需要有熱情，若是一副懶懶散散的樣子，怎麼見證上帝？所以在上帝的國度裡面，我們要常常注意自己的行為。

尼希米就是一個有熱情的好榜樣。他在亞達薛西王的書珊宮裡作酒政，確保國王和王后一切飲食起居的安全。這份工作一定相當舒適又穩定，從經文來看，尼希米在工作上已得到老闆完全的信任。在最短的時間內能夠得到別人的信任，這種人在職場



上、工作上就比較順利。

## 看重上帝所看重的

尼希米記一章 1-4 節：「亞達薛西王二十年基斯流月，我在書珊城的宮中。那時，有我一個弟兄哈拿尼，同著幾個人從猶大來。我問他們那些被擄歸回、剩下逃脫的猶大人和耶路撒冷的光景。他們對我說：『那些被擄歸回剩下的人在猶大省遭大難，受凌辱；並且耶路撒冷的城牆拆毀，城門被火焚燒。』我聽見這話，就坐下哭泣，悲哀幾日。」

尼希米心裡十分惦記猶大和耶路撒冷，當他得知它們遭難且蕭條的光景，就坐下哭泣。從他的反應，我們可以看到他有非常高漲的情緒。尼希米所在的書珊城與耶路撒冷距離相當遠，而且他應該是在波斯出生，根本沒去過耶路撒冷，照理說他對耶路撒冷的情感應該沒有那麼深。既然他根本就沒住過耶路撒冷，為什麼他的情感如此強烈？這跟他的信仰有絕對密切的關係。

這裡，上帝給我們一個很重要的啟示：當我們接受上帝成為救主，我們所看重的事物會跟沒信主時完全不一樣。所以當尼希米聽到耶路撒冷的城牆被毀、居民被凌辱時，他心裡湧現極大的情緒反應。尼希米的悲哀不是一天，而是數日。一個人對上帝國度的情感和感動有多深，可以從他的行為看出來。我在想有多少時候，我們會為上帝國度的工作流淚數日？只有對上帝的情感深到一個地步，才會有這樣的反應。

## 在上帝面前認罪悔改

尼希米開始禁食並向上帝禱告：「耶和華——天上的上帝，大而可畏的上帝啊，祢向愛祢、守祢誠命的人守約施慈愛。願祢睜眼看，側耳聽，祢僕人晝夜在祢面前為祢眾僕人以色列民的祈禱，承認我們以色列人向祢所犯的罪；我與我父家都有罪了。我們向祢所行的甚是邪惡，沒有遵守祢藉着僕人摩西所吩咐的誠命、律例、典章。」(5-7 節)他的第一個禱告，是求上帝實現祂跟以色列人之間的約——祂是愛以色列的上帝，而且從來不改變——以此提醒上帝跟我們之間的約定。

接下來，一個愛上帝的人必然會做一件事——在上帝面前承認自己有罪，求上帝潔淨自己，否則我們跟上帝之間必然有隔閡，因為我們不是潔淨的人。所以尼希米熱情地提醒自己，在上帝面前要認罪悔改，這樣他才能跟上帝有很親密的關係。反觀今天，我們基督徒的認罪悔改根本不夠。我們常帶著很多污穢和罪惡服事，這就是為什麼我們的服事沒有能力，但是尼希米所做的跟我們不一樣。

尼希米繼續禱告：「求祢記念所吩咐祢僕人摩西的話，說：『你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；但你們若歸向我，謹守遵行我的誠命，你們被趕散的人雖在天

涯，我也必從那裡將他們招聚回來，帶到我所選擇立為我名的居所。」這都是祢的僕人、祢的百姓，就是祢用大力和大能的手所救贖的。」（8-10節）尼希米不但在上帝面前認罪悔改，還希望上帝能把他們從各地帶回耶路撒冷、猶大地。

## 從舒適到艱難的熱情

11節中，尼希米說：「『主啊，求祢側耳聽祢僕人的祈禱，和喜愛敬畏祢名眾僕人的祈禱，使祢僕人現今亨通，在王面前蒙恩。』我是作王酒政的。」這邊講的「亨通」不是指事業高升，而是求上帝讓他的主人能夠聽他的要求，這是他要的亨通。他的亨通是從上帝的角度出發，不是從人的角度，不是一般人所求的事業成功、家庭婚姻美滿或學業進步。尼希米是求上帝道路的亨通，希望亞達薛西王能讓他離開並得到王的祝福。

尼希米在八章10節說：「你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」酒政的生活是一個固定、安穩的生活。當他到耶路撒冷重建城牆時，他變成建造城牆的工程師，從舒適的環境變成艱難的環境；這對尼希米來說是一個非常大的挑戰。請問：有多少人願意從舒適的環境換到困難的環境？

2007年我從中國大陸回美國，想要好好地過退休生活。我還有好多年可以過，我要到各地吃喝玩樂，打高爾夫球、吃米其林餐廳等等；然而上帝的帶領不是我想的那樣。我九月回到聖地牙哥，搬進一棟全新的房子，才兩個月就碰到森林大火，那場大火幾乎燒光我家，我不知道要去哪裡。

上帝從這時候開始帶領我做新的工作，專門服事年輕人。這並不輕鬆，但上帝對我說，這是祂的帶領。上帝常常把我們從一個舒適的環境帶往另一個環境，而這環境往往不是我們想要的。但現在每逢別人問我：「這一生你什麼時候最快樂？」我常這樣回答：「從職場退休的這十幾年，是我最快樂的時候。」身體的確會勞累，因為我需要到處跑、到處飛，但是我常常感覺到上帝的同在和激勵，讓我非常快樂。

今天我們在職場做事，最怕每天做一樣的例行工作。我不相信上帝要我們做這樣的例行工作，因為當一件事變成例行工作時，它的價值會越來越少。上帝給我們一天廿四小時，不是要我們做越來越沒有價值的事，所以我們要問自己：「今天我做的工作是上帝要我做的嗎？」

## 把工作做好的極大熱情

有些弟兄姊妹告訴我，他們在工作上碰到很多難處，我都會先挑戰他們：「你的工作做好了沒有？」我們的工作沒有做好，反而看老闆不順眼，問題不在老闆，而在我們自己。今天美國的華裔年輕人常抱怨在職場上被老闆歧視、被美國人歧視，我說：

「人家不一定歧視你，但你的英文很爛，老闆聽不懂，不能跟你溝通。這樣他怎麼敢把重要的工作交給你？老闆不把工作交給你，你就覺得被歧視？」我們必須找到問題的根本。我們一直覺得被歧視，就會覺得這個環境不是自己想要的，以致敵對環境，這樣人際關係怎麼會好？所以我常常反問大家：「我們到底把事情做對了沒有？」我們做事的態度不可以是「有做就好」，而必須是「做到最好」，做得不好怎麼得到別人的信任？怎麼能在職場上順心？不可能！

在職場上如何有熱情地把工作做好？有三個面向：第一是自己，第二是交付工作給我們的人，第三是事情。老闆把每一樣事情交給我們時，我們必須思考這三方面的問題：「我能做這個嗎？不能做的話，我需要什麼幫助？我需要其他部門的什麼資源？」在做事之前，我們需要先釐清有哪些人能幫我們，因此必須進行很多溝通。

我曾在美國一家公司作技術監督（Technical Director），有一天老闆將一份工作交給我，希望我在兩週內完成，預算是七萬美金。首先，我跟他溝通清楚，確定他希望我怎麼做。接著，我針對事情的內容以及複雜程度做眾多評估之後，思考如何把這個項目做得更好。比如說，我要如何在兩個禮拜「之前」就做好，讓這個工作的目標是「一個禮拜又五天」。在預算方面，盡量控制在六萬五千元到六萬八千元左右。當我設定好清楚的目標後，接下來做事的方法就會跟著變化。

後來，我找了六個部門的經理來開會，我說：「老闆給我一個工作，要在一個禮拜又五天之內，花六萬五千元把事情做好。」今天我們想在職場做好，不能只靠一個人，我們若創造一個文化，讓其他下屬也能有同樣的文化，這個力量會非常大。這六個經理以我提出的時限進行討論，他們討論完後傳達給下屬的是：「期限是一個禮拜又三天，預算是六萬二千元。」最後這個專案完成時，無論在時間和費用都遠遠低於當時規劃的成本！今天很多人在職場上做事，都認為拖一點時間沒關係，錢多花一點沒關係，至少把工作做出來了，但我要說：「Just "OK" is not OK!」

尼希米在亞達薛西王面前做事的態度就是這樣，所以王完全信任他。當他說要離開書珊城時，王問他要去多久，可見王多麼依賴尼希米。亞達薛西王是不信上帝的人，但是上帝感動亞達薛西王，讓他願意支持尼希米。其次，因為尼希米的好表現，亞達薛西王應允提供他資源，比如說木材、人力等等。王下詔書給管理王園林的亞薩提供尼希米木料，甚至幫他運到耶路撒冷。王同意尼希米一切的要求，尼希米清楚這是因為上帝施恩的手在管理、保護、幫助他。（參二：5-8）

我們工作做得不錯，才能在職場上作鹽作光，因為很多人事物會站在我們這一邊。重要的是，我們要怎麼得到老闆、同事、下屬的信任和支持？作鹽作光並不容易，是很大的挑戰。尼希米在二章 8 節講得非常好：「王就允准我，因我上帝施恩的手幫助我。」尼希米清楚地知道不是他在做事，是上帝幫助他做事。

## 結語：上帝才是熱情與動力的源頭

我認識的一位姊妹生病了，專程回台灣治療才醫好她的病。她回到美國就作見證：「這位醫生太厲害了，如果沒有他，我的病是醫不好的。」其實不是這位醫生好，是上帝對她好，賜下這樣一位醫生。我們要弄清楚：上帝是我們的源頭！我們今天在職場上需要很多資源才能做很多的工作，若我們盡心盡意地向上帝禱告，跟祂有很好的關係，就不用擔心資源；當我們跟上帝關係不好，就會每天擔心這個沒有、那個沒有，或是被老闆、同事排擠等等，那是因為我們沒有一個可信靠的源頭。

尼希米知道自己必須要轉換工作，服事不同的人。他要服事的工作是重建城牆、重建聖殿的門，因此他必須做出極大的改變。我們從經文看到尼希米生活上的轉變，這是從上帝來的。基督徒一定要知道源頭在哪裡，當我們找對源頭，上帝就會對我們說話、帶領我們。不過，如果我們找不到源頭，我們的職涯會陷入迷惘，因為不知道該做什麼。若我們的源頭是自己，到頭來我們就是在服事自己，而不是上帝，這是非常重大的差別。上帝才是我們最大力量的源頭，這種從上帝而來的源頭是豐富、滿溢，而且超出人的想像。（整理／吳俊德）

### 問題討論

1. 本篇信息提到，尼希米願意從舒適環境轉換到艱難環境，其中的原因是什麼？你覺得自己現在處在舒適環境還是艱難環境？為什麼？
2. 你在職場工作的動力源頭是什麼？什麼支撐著你一直在職場工作、服事？
3. 你曾有想要轉換工作、職場的跑道嗎？如果你心中明知這份工作不適合你，為何到如今還勉強自己在做？想想你離不開的原因是什麼？
4. 你在職場中遇過什麼樣的障礙？本篇信息如何幫助你挪去、突破這些障礙？

### 禱讀經文

馬太福音六章 31-34 節

<sup>31</sup>所以，不要憂慮說，吃什麼？喝什麼？穿什麼？<sup>32</sup>這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。<sup>33</sup>你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。<sup>34</sup>所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

羅馬書八章 31 節

上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？