

12.14  
SATURDAY  
箴言  
17:1-28

吃一塊硬餅乾而心安理得，勝過滿桌酒肉而相爭相吵。……喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。（箴言17：1、22）

## 快樂處方箋

箴言告訴我們，心靈的豐富平安，遠比外在的充足富裕重要多了。願意抱持正面積極的態度，就會有力量繼續面對人生的疑難雜症。因此箴言說「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

根據去年兒童福利聯盟基金會調查，青少年煩惱的前3名，都和人際關係有關，兒童有同儕相處、課業壓力、霸凌；青少年也會有同儕與師生相處的問題，並不是年紀小，就如大家所想像的「無憂無慮」。每個人都一定會有煩惱憂慮的時候。

若你感到有壓力，請不要忘記，還有一位上主是你的真朋友。祂的話語就是我們的「快樂處方箋」。逾百年歷史，原名「聚珍堂」的台灣教會公報社，2019年起與台南在地老店「連得堂」聯名推出經文餅乾，結合在地美食文化與信仰生活，傳達信仰意涵，也正祝福著人們，要帶著上主所賜的喜樂之心過每一天。

★讀完經文與信息，思考下列問題★

1. 舉出日常生活中3件會使我「快樂」的事情。
2. 分享最近發生了哪些令你「不快樂」的事情，並為此擺上祈禱。

今天的信息提醒了我\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

賜人真正喜樂與平安的上主，求祢幫助我面對我最近所遇到的難題，也幫助我放下心中糾結的情緒。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。