

## ● 年輕人的壓力和困境

年輕人是國家發展重要的一環，近年除了少子化問題，年輕人的社會適應也備受關注。根據英國青年(UK Youth) 2018年調查指出，英國年輕人每天感到壓力過大的時間超過六小時，其中超過半數選擇獨自面對恐懼及社會變革。不只英國這樣，亞洲許多國家也是如此。

許多在學的青少年，除面臨課業壓力，也對未來徬徨。香港青年協會去年公布「學生情緒及健康狀況」調查結果，近一半學生壓力指數偏高。在台灣，董氏基金會也在2020年發表「六都青少年身體活動量及憂鬱情緒現況調查」，有27%經常感到生活壓力。

以上資訊讓我們知道，年輕人的生活真不容易，難怪這幾年流行「躺平族」，意思就是不想再努力了。為什麼會如此？當我們面對新世代，除了揶揄用詞，如草莓族、水蜜桃族、躺平族，我們是否能多一點同理，理解年輕人遇到的壓力與困境，多陪伴而非說教。

在台灣，多數人從小不斷讀書，雖然

現在施行十二年國教，也換了新課綱，但補習風氣並未減低。然而許多人好不容易讀到大學畢業，卻沒什麼專長，對所學也毫無興趣，如此情況下，年輕人失業率當然居高不下，也因此蒙受許多壓力。那麼我們教會可以做什麼，來幫助年輕人找到自我，進而實踐自我呢？

整體而言，台灣的教育之所以不受肯定，在於填鴨式教育無法培育學生獨立自主與思考能力，導致年輕人無法在成長過程真正認識自己，多數人都是按分數填志願，真正明白自己能力與興趣的並不多。如此的教育環境，讓人從小學到大學虛度將近16年的光陰，卻無法真正學習成長、真正認識自己，也因此在大學畢業後，還要重新走一段認識自己的路，在尋覓的過程中，重新認識和建立自己。

## ● 了解自己實力，靠上帝得勝

如何讓年輕人了解自己呢？以大衛為例，他年少時，哥哥們去打仗，他只能幫爸爸放羊。這個工作看似無聊，但大衛很認真做。有一天，大衛被父親差遣

送糧食到前線給哥哥，才知巨人歌利亞威脅著以色列人。因此，大衛自告奮勇要與歌利亞對戰。對於大衛的決定，不只哥哥們認為他自不量力，掃羅王也覺得他太年輕。事實上，大衛勇敢挺身而出並非一廂情願，而是他知道自己曾靠著上帝勝過猛獸，他知道自己的實力。後來，掃羅把軍裝給大衛，大衛穿上幾乎不能走路，就脫下軍裝。他到河邊找五塊光滑的石子，最後靠一塊石子打敗歌利亞。

這戲劇化的過程讓我們看到，大衛之所以能打勝，並非靠運氣。首先，他知道自己實力如何；其次，他並不因戰甲可以保護他，甚至是國王所給的，就不好意思拒絕，因為他知道這戰甲會拖累他；第三，他選擇最熟悉也最適合他的武器；最後，他倚靠上帝。

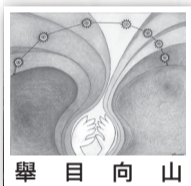
這些因素使大衛戰勝歌利亞。藉此來看，今日我們是否能讓年輕人如大衛一樣深入了解自己，並且不受外在環境或既定觀念的束縛呢？例如打仗要穿戰甲才能保護自己，雖然這是通則，但大衛了解自己勝過這些通則，也因此他選擇自己熟悉以及合適自己的裝備。

## ● 培育與陪伴年輕人

今日我們是否能培育年輕人了解自己，選擇适合自己且符合自己能力的學習環境或工作呢？若是如此，不管年輕人是在求學或求職，相信都能找到適合自己的場域。不過，适合自己並非意謂輕省沒有挑戰，就像大衛挺身面對強大的歌利亞，要戰勝是極大的困難，但大衛運用自己的優勢，並不被困境擊倒。

面對社會帶給年輕人的困境，我們如何理解，並陪伴他們走過？這是家長也是教會的責任。因為世代的不公義，相對低薪，以及物價、房價的高漲，確實讓年輕人對未來卻步，但我們若只是用過去的經驗來比較，並無法陪伴他們往前走。如何陪伴他們如同大衛認識自己一樣，進而實踐自我，才是我們的使命。若是我們看重年輕人對於世代的影響與關鍵性，那麼我們就需要循序漸進的引導與陪伴，不論在家裡、教會裡，我們都應該扮演這樣的角色。

本週是台灣基督長老教會總會訂定的青年事工紀念主日，這不只是紀念日，更重要的是實踐。除了青年要了解自我、實踐自我，成人也要回想自己的過去，成全年輕人尋找夢想，並可透過自己的影響力減少世代的不公義，例如公平對待員工、幫助年輕同事，也可透過公共活動為青年爭取權利，讓他們在爭取權利中學習負責。總之，讓我們與年輕人一起向前走，世代同行，共創台灣美好的未來。❖



撒母耳記上17章32~54節 ● 王子豪(高雄中會三一教會牧師)

# 從認識自我邁向實現自我



攝影/蕭培賢

## 舉目向山 祈禱會

【社會改造】

主題：從認識自我邁向實現自我

序樂：默禱預備心

詩歌敬拜：

一、新《聖詩》509首〈聖子耶穌佔地上〉

代禱：為各行各業的勞工禱告，本週適逢五一勞動節，讓我們記念勞工們的辛勞。因為勞工辛勤投入各種產業的工作，帶動台灣的富裕與強盛，所以我們要為勞工的勞動環境禱告，願他們有安全、健康的工作環境，並願勞工們都全力以赴。

禱文：創造萬物的上帝，祢是工作的主，在祢的心意裡，人們需要透過勞動得到溫飽和成就感。但今日有許多勞工過勞，或是在不安全的環境下工作，我們要特別為勞工的安全禱告，也願支持為他們爭取安全工作環境的勞工團體，促使國家看重勞工的權益與安全，讓台灣的勞工更加幸福。奉主耶穌的聖名，阿們！

二、新《聖詩》511首〈主，祢交我工程〉

代禱：為上帝的兒女在世上的工作禱告，如加爾文所提出，每一個人的工作都是上帝對人的呼召，我們工作時，也在榮耀上帝的名。願上帝讓我們在工作、健康、家

庭、信仰之間，能找到平衡。

禱文：親愛的天父，求祢讓我們對自己的工作有熱忱和使命，讓我們在工作上榮耀祢的名。幫助我們不輕看自己的工作，也不把工作當苦差事，而是從祢的眼光來看待我們的工作，也求祢讓我們都能找到合適的工作，並在工作中榮耀祢。奉主耶穌的聖名，阿們！

三、新《聖詩》491首〈今仔青年時代〉

代禱：本週也是總會青年事工紀念主日，讓我們為教會青年禱告，求上帝帶領這世代的年輕人，在他們面對時代變化迅速、物價高漲、生活不易的環境下，能夠從信仰找到力量，從上帝得到生活的異象，使他們成為這世代的光和鹽。

禱文：親愛的天父，願祢將公義彰顯在台灣，使政府能落實經濟正義，使年輕一代不被高壓的物價和通膨的壓力給壓垮。特別這世代要面臨許多壓力，求祢讓年輕一代能在適度的壓力下成長，並且對未來有信心，使他們帶著信心向前走。我們也求祢讓教會青年因著信仰，能成為時代的光和鹽。奉主耶穌的聖名，阿們！

聖經：撒母耳記上17章32~54節

信息：從認識自我邁向實現自我

回應禱告：

一、為自己祈禱：願上帝幫助我，讓我更加認識自己，也能實現自我的期許和夢想。願上帝幫助自己在年輕的時候，就能尋找上帝在自己生命中的計畫，讓自己所做

的一切不只幫助自己，也能使人得益，並榮耀上帝。

二、為教會祈禱：願眾教會能關懷青年，特別是進入職場的青年，當青年在高壓的環境中，教會能真正關心他們身心靈的健康，讓他們在工作忙碌下，來教會能得到真正的安息，讓他們喜愛來教會，並在敬拜中重新得力。

代禱：

一、為總會、中會的青年事工祈禱

今日是總會訂定的青年事工紀念主日，願上帝賜給總會青年事工委員會及各中會青年部同工從上帝而來的異象，帶領長老教會青年興起，更加愛主、愛人、愛土地，能在這時代為主發光。

二、為自己的教會祈禱

求上帝讓教會能真正關懷年輕人，了解青年的心和需要，以及他們所面臨的壓力和困境，也陪伴他們走在信仰的道路上，讓他們雖然遇到挫折，仍能因教會的陪伴而成長。

三、為教會的姊妹祈禱

為教會弟兄姊妹禱告，可以按每一個教會會友的個別需要提出代禱。

四、為教會會友的家庭祈禱

可每個禮拜選擇一戶會友的家庭，為其需要禱告。

聖詩：新《聖詩》349首〈祈禱的時此時極好〉

祝禱

彼此祝福：互道：「青年興起！為主發光！」