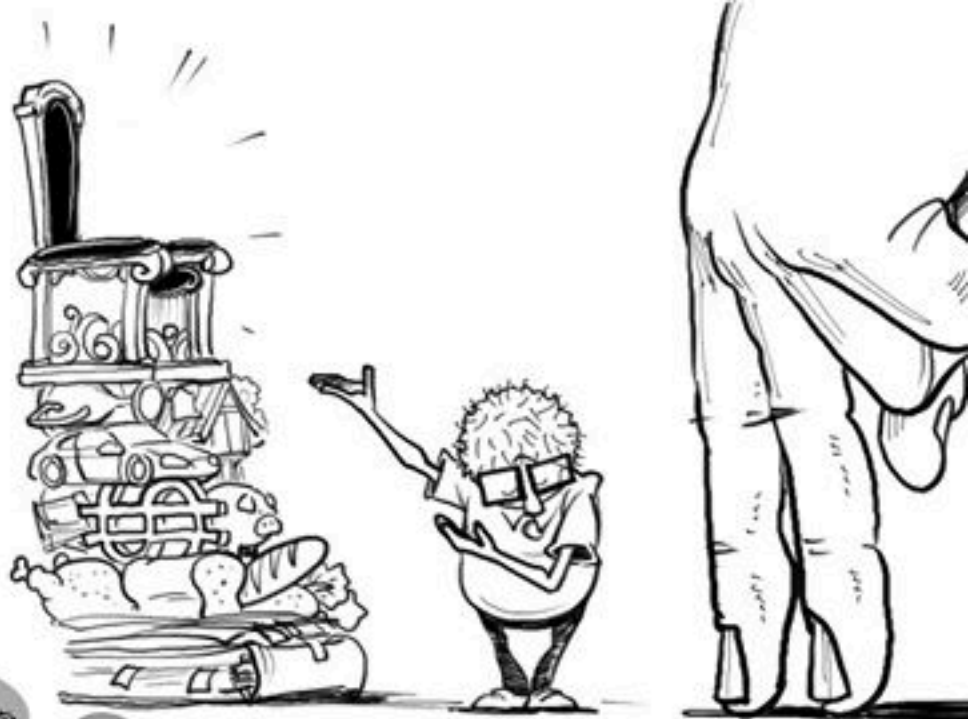


# 擺脫焦慮信靠神的 五個操練

Facebook: Andrew Chai  
IG: andrewchai0130



## 1. 把神的旨意放在首位

追求神的國和義，日常所需便會經歷祂信實的供應。

## 2. 不要停止該有的付出

既把神旨意放首位，神吩咐和喜悅我們做的事就要持續。



## 3. 盡責完成份內工作

信靠不是推卸責任，一天的難處還是要去擔當。



## 4. 更多頌讚神的良善與大能

這是幫助我們把焦點從我們的困難移開，專注全能的神。



## 5. 操練規律的生活作息

除了工作、學習，也當分別時間休息、靈命操練和建立關係

