

迎接嶄新的一年，相信大家都迎來了充滿各種盼望的時刻！我們總是喜歡在新的一年伊始，為自己制定新的目標，期望在這一年裏全力以赴，實現眼前的夢想。最近經常聽到有人說，今年要積極鍛煉身體，努力減輕體重，因為在過去的假期中，享受了太多美食，體重也隨之增加，再加上年紀漸長，更需要開始關注健康。或許這也是你今年的其中一個計劃呢？

鍛煉身體，不僅可以改變體態，還能促進身體健康，對我們而言有著莫大的益處。我相信這絕對是一項我們樂於實行的目標。然而，我更想起保羅在提摩太前書 4:8 中的一段話：“操練身體，益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。”在這裡，保羅提醒我們要操練敬虔。敬虔不僅是敬拜神的一種方式，還包括對神的敬畏、愛人以及涵蓋個人思想、態度和行為的各方面。敬虔的目的是效法基督，因此需要不斷操練，才能在基督裡敬虔度日，享受神所賜予敬虔之人的福氣，即今生和來生的應許。

操練是為了不斷成長，朝著更高、更快、更健康的目標前進，這同樣體現了運動員的毅力和精神。同樣地操練敬虔，必須讓靈命持續成長，讓我們更親近神，更蒙祂喜悅，不但有敬虔的外貌，更要有敬虔的實意。

新的一年應該是更新的開始，讓我們共同努力，不僅操練出一副健康的身體，更要培養出一顆活潑健康的靈命，讓神在我們生命中掌權，成就祂在我們身上的美好計劃！願彼此互勉！