

## 第 4 章 ( 1 - 7 )

不要驚訝，如果有人對如何生活提出奇怪的想法。撒旦和他的朋友一直嘗試在主的真理田地播種謊言和欺詐。

無需用會奇怪的想法，如「禁止嫁娶」或「你要戒食某些食物」。

神造的一切都是好的，並沒有食物要擯棄，只要為食物作謝恩祈禱。

神的說話和祈禱使食物聖潔。

耶穌，請幫助我記得進食前先作小小祈禱

## 第 4 章 ( 8 - 10 )

保持身體健康是好，更重要的是保持心靈的健康。

我們已經信賴永生的神。

他是全人類的救主，尤其是信徒。

耶穌，願我身心健康

## 第 4 章 ( 12 - 16 )

別讓人因你年輕而輕視你。

以你的言談和行為做眾信徒的榜樣。

你心內有神恩，這神恩是教會長老以覆手為你祈禱時賜給你的。別讓這神恩閑置。

注意你自己的行為和你的教導。

這樣你會救自己和救聽你道理的人。

耶穌，幫助我成為別人的榜樣