

當未來充滿不確定，我們靠什麼生活？

- 截至 2026 年 6 月，加拿大 15 至 24 歲青年的失業率是 12.7%，高於 2017 至 2019 年疫情前的平均 10.8%。
- 加拿大 25 至 39 歲的千禧世代中，有 16.3% 與至少一位父母同住，幾乎是 1991 年同齡嬰兒潮世代 8.2% 的兩倍。在多倫多，比例更高：25 至 39 歲的千禧世代中，有 26.1% 與父母同住。
- 39% 的加拿大人表示，家庭在支付住房、食物、交通、衣物等必要開支時感到「困難」或「非常困難」。
- 加拿大統計局估計，大約 60% 的加拿大工作者所從事的職業，可能高度受到 AI 帶來的工作轉型影響。

1. 我們焦慮的，往往不只是今天，而是整個未來

社青常常擔心的不只是眼前的問題，而是整個人生的方向：工作是否穩定、收入是否足夠、AI 會不會取代自己的職位、何時能買房、結婚或建立家庭。

很多時候，我們希望先看清楚未來，才願意安心往前走。但神常常沒有一次把整張人生地圖交給我們，而是邀請我們每天信靠祂。

所以，不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

馬太福音 6:31-34

耶穌並沒有否認生活有難處，而是提醒我們，不要把明天所有可能發生的問題，都提前背在今天的肩膀上。

應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。

腓立比書 4:6-7

神不只是叫我們「不要焦慮」，祂也告訴我們可以怎樣面對焦慮：把真實的需要、恐懼和疑問帶到祂面前。

分享問題

有什麼明天的重擔，是你今天已經提前背上了？

2. 信靠神，不代表沒有計劃

有時候我們會把「信靠神」理解成什麼都不做，只等神開路。但聖經中的信心，不是消極等待，而是在神面前禱告、計劃，然後忠心做好自己能做的部分。

我們可以準備履歷、學習技能、管理金錢、尋找工作，也可以為未來作安排。但我們需要明白，計劃是我們的責任，結果卻仍然在神手中。

人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。

箴言 16:9

人可以有計劃，聖經也沒有否定計劃的重要性。但最終帶領人生方向的，仍然是神。

殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，都必缺乏。

箴言 21:5

聖經肯定殷勤、預備和智慧的規劃。因此，信靠神和認真計劃並不矛盾。

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。

詩篇 127:1-2

努力本身不是問題，但若我們以為一切都只能靠自己，就會失去平安。

分享問題

你現在正在為人生的哪一方面作計劃？你是否願意在計劃中說：「主若願意」？

3. 你的人生沒有落後於神的時間

社會常常給我們一張人生時間表：幾歲畢業、幾歲找到穩定工作、幾歲買房、幾歲結婚、幾歲生孩子。

當我們看見別的人生似乎比自己順利，就容易覺得自己落後了。但神在每個人生命中的工作和時間都不相同。

有些等待，不是因為神忘記了我們，而是因為祂正在預備環境，也正在塑造我們。

凡事都有定期，天下萬務都有定時。神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。然而神從始至終的作為，人不能參透。

傳道書 3:1、11

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

以賽亞書 40:31

我們不一定能理解神的時間，但神看見整個過程，也知道什麼時候是合適的。神可以在等待的過程中更新我們，使我們有力量繼續前行。

分享問題

你最容易在哪一方面覺得自己落後於別人？當你看見別人升職、買房、結婚或人生順利時，你心裏有什麼感受？

結語

我們不知道未來的工作環境會怎樣，也不知道房價、經濟、感情和人生計劃什麼時候會有改變。

但基督徒的盼望，不是來自我們能夠完全預測未來，而是來自我們相信，那位掌管未來的神仍然與我們同行。

神不一定一次把整張人生地圖交給我們，但祂會賜下足夠今天使用的恩典。

我們可以認真計劃，卻不需要依靠自己的計劃；我們可以努力前行，卻不需要用世界的時間表衡量自己；我們可以承認焦慮，卻不需要獨自背負焦慮。

即使我們還看不見完整的答案，仍然可以相信：神沒有忘記我們，我們的人生也沒有落後於祂的時間。

當未來充滿不確定，我靠什麼生活？

填寫說明 - 請按照你最近一個月的實際狀況，為每句話評分。

- 1 分：完全不同意
- 2 分：不太同意
- 3 分：不確定／有時如此
- 4 分：頗為同意
- 5 分：非常同意

第一部分：生活成本與未來焦慮

問題	1	2	3	4	5
我經常擔心自己的收入不足以應付未來的生活需要。					
當我想到房租、房價、物價或家庭開支時，心裡會感到壓力。					
我會因為自己的經濟或人生進度不如別人，而覺得自己落後了。					
即使目前沒有立即的財務危機，我仍然會為將來可能發生的事情憂慮。					
我覺得必須先有穩定的收入、房子或足夠的儲蓄，才能真正感到安心。					

第二部分：工作、AI 與身份價值

問題	1	2	3	4	5
我的工作表現和職業成就，會明顯影響我怎樣看待自己的價值。					
當別人比我更成功、更有效率或更有能力時，我容易感到自己不夠好。					
我擔心 AI 或科技發展會令自己的技能和工作變得不再重要。					
當我沒有工作成果、沒有被需要或沒有得到肯定時，我很難肯定自己的價值。					
我有時會覺得，自己的價值主要來自我能夠完成多少事情。					

第三部分：信靠神與面對不確定

問題	1	2	3	4	5
面對不確定時，我常常只靠自己，很少把憂慮帶到神面前。					
當事情不按計劃發展時，我容易懷疑神是否忘記了我。					
我容易用收入、職位或工作能力衡量自己的價值。					
即使已經作好準備，我仍然很難把結果交託給神。					
當我焦慮時，我常常不知道如何從經文、禱告和弟兄姊妹的支持中重新得力。					

第一部分：生活成本與未來焦慮

- 5-10 分 目前較少受到經濟與未來問題影響
- 11-17 分 有一定程度的擔憂，部分事情可能影響你的平安
- 18-25 分 經濟或未來焦慮較明顯，可能經常佔據你的思想

第二部分：工作、AI 與身份價值

- 5-10 分 較能把個人價值與工作表現分開
- 11-17 分 工作、成就和別人的肯定會在一定程度上影響自我價值
- 18-25 分 自我價值較依賴工作、效率、成就或被需要的感覺

第三部分：信靠神與面對不確定

- 5-10 分 較能在不確定中信靠神、禱告和交託
- 11-17 分 在信靠與交託方面有一定掙扎，容易在壓力中依靠自己
- 18-25 分 較難把憂慮和結果交託給神，也可能較難從信仰群體中重新得力

個人反思

哪一道題目的分數最值得我留意？（可放在禱告中）