

## 主題經文

【馬太福音 Mt.11:28-30】凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

### 1. 活著，就一定有 壓力。

**There is always stress in life.**

【馬太福音 Mt.11:2-3】約翰在監裡聽見基督所做的事，就打發兩個門徒去，問他說：「那將要來的是你嗎？還是我們等候別人呢？」

【馬太福音 Mt.11:20-21】耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改，就在那時候責備他們說：「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。」

### 2. 有壓力，就要尋求 安息。

**Make sure you seek rest when facing pressure.**

【馬可福音 Mk.6:31-32】他就說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。他們就坐船，暗暗地往曠野地方去。

【出埃及記 Ex.31:15-17】六日要做工，但第七日是安息聖日，是向耶和華守為聖的。凡在安息日做工的，必要把他治死。故此，以色列人要世世代代守安息日為永遠的約。這是我與以色列人永遠的證據；因為六日之內耶和華造天地，第七日便安息舒暢。

### 3. 尋求安息，耶穌 是唯一的道路。

**Jesus is the way when seeking rest.**

【約翰福音 Jn.15:5】我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。

【馬太福音 Mt.11:25-26】那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。」

【馬太福音 Mt.11:22-24】但我告訴你們，當審判的日子，泰爾、西頓所受的，比你們還容易受呢！迦百農啊，你已經升到天上（或譯：你將要升到天上嗎？），將來必墜落陰間；因為在你那裡所行的異能，若行在所多瑪，它還可以存到今日。但我告訴你們，當審判的日子，所多瑪所受的，比你還容易受呢！

【馬太福音 Mt.11:27】一切所有的，都是我父交付我的。除了父，沒有人知道子。除了子和子所願意指示的，沒有人知道父。

## 【本週分享題目】

- 寫出『壓力等於重量除以面積』的方程式，想想看，你的重量從哪裡來？你有哪些面積承受重量？你的壓力用什麼方式表現出來？
- 你曾經因為放下主權，將事情交給天父，而在壓力下得到平安嗎？請分享你的經驗見證。
- 你用什麼方式紓壓？有效嗎？或者造成更大的壓力？請推薦你的有效解壓方式給你的組員。