

講題：退到曠野歇一歇

講員：彭美鳳傳道

經文：可 6:30-32

引言：最近有甚麼事令你感到身心疲累？

信息反省及實踐：

一． 退到曠野，重新得力（7-13，30 節；賽 40:29-31）

➤ 忙碌的生活壓力令人感到力不從心，甚至失去人生方向，你需要留下空間給主耶穌，在安靜中從新得力。

二． 與主一起，歇一歇（31-32 節；詩 62:5）

➤ 主耶穌認識你，祂顧念你身心靈的需要，你聽到祂向你發出「到曠野」的邀請嗎？

實踐：未來一星期為自己安排半天或一天的「退修」，到公園、郊外漫步或找個安靜的地方，單單與主耶穌在一起。