

【神的話：馬太福音十一 20-30】

20 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：21 「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，若行在泰爾、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。22 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！23 迦百農啊，你已經升到天上，將來必墜落陰間；因為在你那裏所行的異能，若行在所多瑪，它還可以存到今日。24 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！」

25 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。26 父啊，是的，因為你的美意本是如此。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。

28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

【引導問題】

1. 本段聖經提到「哥拉汛、伯賽大、迦百農」與其他城市（泰爾、西頓、所多瑪）差別在哪裡？
2. 耶穌說：要負他的軛與學耶穌的樣式，這樣才可以得享安息。學習耶穌的樣式跟「得享安息」有何關係？請揣摩耶穌所想要表達的，以及你過去是否有類似的經驗？
3. 通常，你都如何面對你的「重擔」？讓你低沈、喘不過氣、深感壓力的事？請分享度過經驗，讓大家可以學習。

小結：

面對重擔的不二法則，是來到耶穌的面前，我們的確可以短暫地經歷到神蹟，但我們卻有可能忘記神的恩惠，來到神面前，重新思想祂的恩典與祂的愛，將是我們重新得力的管道，讓我們面對低潮時，不要倚靠自己度過，乃是學習面對神，將自己交給神重新對焦。

禱告：

1. 為新年跟家人相處。
2. 為自己在新年中有好的與神關係。