

息息相關：在這世代中得安息

在人多卻孤單的世代中得安息

利未記 23:3；使徒行傳 2:42-47

陳海儀牧師

小猴 PANCHI

- 日本千葉縣川市動植物園
- Panchi 就被親生母親遺棄
- 失去了最重要的依靠
- 不只「肚子餓」，更缺「安全感」
- 紅毛猩猩絨毛玩偶變成牠的「媽媽」

小猴 PANCHI

- 睡覺抱著、發呆抱著、
- 緊張時更是死死抓著不放
- 一月牠開始進入必須**回歸猴群的階段**
- 牠不知道該怎麼「當一隻猴子」
- 緊緊抱住飼育員的大腿不放
- 大家才發現——原來「歸屬感」對生命有多重要，無論是人還是動物。

香港與全球都面對「人多卻孤單」的現象

1. 高壓生活環境

- 人際互動被壓縮，缺乏深度交流

2. 社交媒體的放大效應

- 社交平台讓人「看似連結」，卻加深比較與疏離感
- #2024年全球有19%的年輕成人表示沒有人可以依靠及提供社會支持，較2006年增加了39%

3. 年輕人與男性特別明顯

- *超過一半的 Z 世代（18-27 歲）表示感到前所未有的孤獨
- 雖然活在資訊爆炸的年代，卻缺乏真實的陪伴

4. 表面熱鬧，內心空虛

- *近一半受訪者感到孤獨。即使身處人群，若缺乏有意義的社交關係，孤獨感依然強烈

二、安息日的設立（利 23:3）

利未記23:3

「六日要做工，第七日
是完全安息的安息日，要有聖會；
你們任何工都不可做。
這是在你們一切的住處
向耶和華當守的安息日。」

二、安息日的設立（利 23:3）

經文

意思

六日要做工，第七日...

強調「工作」與「安息」的之間的節奏

完全安息的安息日

得安息/舒暢

當有聖會

神子民聚集敬拜、宣讀律法的神聖時刻

在你們一切的住處

對神的敬拜應滲透進每個家庭與生活角落

向耶和華當守的安息日

專心歸向耶和華

今日挑戰：我們雖有週末，卻被工作,功課,娛樂佔滿，只有休息，卻失去真正的安息

三、初期教會的群體生活（徒 2:42-47）

42他們都專注於使徒的教導和彼此的團契，擘餅和祈禱。43眾人都心存敬畏；使徒們又行了許多奇事神蹟。44信的人都聚在一處，凡物公用，45又賣了田產和家業，照每一個人所需要的分給他們。46他們天天同心合意恆切地在聖殿裏敬拜，且在家中擘餅，存著歡喜坦誠的心用飯，47讚美上帝，得全體百姓的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

四、安息日的「聚集」精神昇華為每日的團契

1. **四項堅持**：遵守使徒的教訓、彼此交接、擘餅和祈禱
2. **凡物公用**：展現極大的合一與無私
3. **殿中與家中**：將信仰與日常生活完全結合
4. **生命的吸引力**：充滿喜樂與讚美，深得眾民的喜愛，主將得救的人加給他們

群體特徵：分享使徒的教導、信徒相互交通、擘餅記念主的救贖、以敬拜尊崇主，以祈禱倚靠主，彼此分享、喜樂敬拜、得眾人喜愛

五、在人多卻孤單的世代中得安息

1. 在個人靈性上

挑戰：人多卻孤單，心靈缺乏安息和平安

實踐：每日的退靜，藉著靈修、默想近主，
釋放心中的焦慮和重擔。

人在基督裡找到真正的安息和舒暢

五、在人多卻孤單的世代中得安息

2. 在工作間群體中

挑戰：忙碌；競爭；孤立

實踐：不要讓工作成為主人，上司成為偶像；

與其想被善待和信任，不如先去善待，先去建立友善的職場氛圍。

所以，無論何事，你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，

因為這就是律法和先知的道理。馬太福音7:12

五、在人多卻孤單的世代中得安息

3.在家庭生活中

挑戰：同住卻，可能完全零交流。

猶太人的安息日習俗會給你有所啟發：

- 安息日前猶太家庭全家聚集
- 每週五晚一起吃飯，毫無缺席的理由

五、在人多卻孤單的世代中得安息

4. 在信仰群體生活中

「實體聚集」到「數位團契」

若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，

這人就有的禍了。傳道書4:10

五、在人多卻孤單的世代中得安息

4. 在信仰群體生活中

「微型安息日」與「開放家庭」

因為，哪裏有兩三個人奉我的名
聚會，哪裏就有我在他們中間。

馬太福音18:20

五、在人多卻孤單的世代中得安息

4. 在信仰群體生活中

「共享精神」取代「凡物公用」

就像莎士比亞《威尼斯商人》中的「憐憫」一樣，
關懷是「雙重祝福」——它祝福施予者與接受者。

結語與呼召

安息日的精神：

不是形式，而是生命在基督裡得著的
安息和舒暢。

呼召：

今日教會若能活出安息的精神，就能
成為孤單世代的避風港。

結語與呼召

在人多卻孤單的世代，真正的安息唯有在基督裡，並在群體中彼此相交與分享善意。

在靈性上，安息是有神同在的信心。

在工作中，安息是以善意為主作美好的見證。

在家庭裡，安息是以神為中心，有愛的連結。

在信仰群體/教會生活中，彼此關愛與共享，

活出從基督裡得著的安息和舒暢。

小猴 PANCHI

- 起初遇到不友善對待，甚至被推開
- 二月牠開始願意靠近同伴，有成猴替牠理毛、陪牠玩耍，甚至主動給牠擁抱。牠還是會抱著玩偶，但牠已不只有一個依靠。
- 猴子社會化過程，本來就會有排擠、觀察、接受的過程。
- 自我投射，用人性觀點探討Punch的內心世界，增添許多想像。

分享

1. 今天，我手中抱著是甚麼？可讓你得著暫時的，短暫的安息或舒暢？
2. 是甚麼攔阻你去投入這個屬靈的家？
3. 是甚麼讓你不容易接受新的家人加入呢？。