

怎樣在關係破碎的 世代中得安息？

申命記 5:12-15

在「不進則退」的環境中，敢停下來嗎？

在香港，當人人都在瘋狂奔跑時，停下來似乎是一種罪過，害怕落後於人。

申命記 5:12-15：生命的節奏

「當照耶和華你神所吩咐的守安息日為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裡寄居的客旅，都不可做任何工，使你的僕婢可以和你一樣安息。要記住你在埃及地作過奴僕；耶和華你的神用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裡領出來。因此，耶和華你的神吩咐你守安息日。」

申命記 5:12-15 背景

1. 歷史背景：新一代的約定

在摩押平原，摩西向即將進入迦南的新生代重申安息日誡命。《申命記》強調「謹守」聖約，呼籲持續忠誠。

2.1 救贖動機：從「創造」轉向「救贖」

安息日記念在埃及為奴的經歷，否定奴役體制，強調神的大能拯救。

2.2 社會公義：平等與反思

僕婢、牲畜、客旅皆需安息，體現神面前的平等，反思「工具化」對人的剝奪。

2.3 屬靈操練：主權與信實

將安息日「歸耶和華為聖」，是承認上帝主權和信實供應的行動，深化與神的關係。

第一部分：Remind

回想

已被釋放
的身份

Remind 回想：已被釋放的 身份

1 回想埃及的奴役

「你也要記念你在埃及地作過奴僕」(申 5:15)

你曾被工作、被恐懼、被罪惡所奴役的痛苦經歷。

2 回想神的拯救恩典

「耶和華你神用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裡領出來」

神主動介入，使你從束縛中獲得身心靈的全面釋放。

3 回想救贖的身份

安息日是救贖的標誌，提醒我們已得自由。

從奴僕變為神的兒女，這是身份的徹底翻轉與更新。

從「做什麼」到「我是誰」

KPI文化下的掙扎

在香港職場，KPI (關鍵績效指標) 常常被視為衡量個人價值的標準。「我的存在價值就是我的KPI」——我們習慣用「做什麼」(What I do) 來定義「我是誰」(Who I am)。這種追求永無止境，帶來巨大的壓力和身份焦慮。

回想：神眼中的「我」

安息日提醒我們，我們是神所愛的兒女，身份不取決於任何績效或成就。回想神創造和救贖的大能，感恩祂無條件的愛和信實的關係。在祂裡面，我們是蒙愛的，這是永恆的身份。

從「做什麼」到「我是誰」

「回想」的實踐：數算恩典

在安息日，我們刻意放下對「表現」和「成就」的執著，轉而感恩上帝創造和拯救的大能。不論我們的績效如何，都能在祂無條件的愛和信實的關係中，確認我們被愛的身份。

實踐方式

在安息時段，刻意數算恩典（Count your blessings），而非數算工作量（Count your tasks）。透過感恩，我們重新連結與神的關係，領受祂所賜的平安和自由。

第二部分：Release 放下

無止境追求文化

Release 放下：脫離無止境追求文化

「第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，使你的僕婢可以和你一樣安息。」 — 申命記 5:14

放下生產力追逐

不再以無限的產出定義自我價值，承認人的有限性。

放下對安全感的焦慮

不再被「追求更多」的恐懼驅動，信靠神的供應與保護。

放下數字的捆綁

不再被無止境的業績、成就和比較所奴役。

香港職場與「無止境追求」

「贏在起跑線」

從小到大，社會不斷灌輸「競爭」和「先行」的觀念，深怕一旦慢下來就會被淘汰。

「FOMO (恐懼錯失)」

怕自己在職場輸蝕、錯過升職加薪或人脈機會，所以不停 OT、訊息必秒回、永遠 on call，最後換來的不是安全感，而是身心俱疲。

「長工時」

在這種文化下，工作時間被無限拉長，個人生活與休息時間被嚴重壓縮，難以真正放鬆。

Release 放下

面對香港職場的「無止境追求」文化，我們如何實踐「放下」？

設定清晰界線

為工作和休息劃定明確界線，學習在特定時間內完全脫離工作狀態，避免工作無限侵蝕個人生活。

信靠神的話語

將注意力從世界的聲音轉向聖經，透過閱讀默想神的話語，讓其成為我們安息的基础。

以神應許取代焦慮

當焦慮的念頭浮現時，有意識地用《彼得前書》5:7 的應許取代它們，將所有的擔憂、壓力、恐懼都交託給顧念我們的主。

第三部分：Regard
尊重

萬有同屬
神創造

Regard 尊重

看見萬有皆屬神所造

認識並欣賞每個生命、每份受造物的獨特與價值，因「神看著是好的」。

建立尊重創造的原則與體制

建立共同的規範與文化，確保所有受造物都受到應有的尊重與保護。

促進和諧共存的生態

關顧環境、動植物及各社群，讓萬物在神所創造的秩序中繁衍生息。

但第七日是向耶和華 - 你的上帝當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工，使你的僕婢可以和你一樣休息。(申命記 5 : 14)

誰承受重擔無法安息？

過勞的勞工階層

週末還要加班，
沒有時間陪伴家人

家庭照顧者（父母、配偶）

全年無休照顧家人，
無法喘息與休息

單親家長與雙職父母

在工作與育兒間疲於奔命，
缺乏陪伴兒女的時間

移工與邊緣群體

為了生存不敢停下來，
無法與家人團聚

被績效綑綁的人

即使身體停止，
心靈仍在焦慮中運轉

香港歷史見證：先施百貨

在關係破碎的世代中，人們容易將彼此視為達成目的的工具，尤其在職場上，常忽視員工作為人的尊嚴與休息需要。早在香港開埠初期，已有基督徒企業家在商界實踐安息日的精神。

由基督徒馬應彪創辦的先施百貨於 1900 年成立，是香港第一間華資百貨公司，他在當時幾乎七天營業的商業文化中力排眾議，特別把星期日早上定為員工敬拜與休息的時間，暫停營業，讓同工一同聽道與聚會，在百貨業中開創先河。這種安排曾被同行視為不合常理、「瘋狂」，但他堅持員工需要尊嚴與適當的休息。

這正是申命記中「使你的僕婢可以和你一樣安息」的現代實踐，提醒我們在追求效率的同時，也應為他人保留喘息的空間與尊嚴。

Regard 尊重

尊重人性尊嚴

我們應視外傭、基層勞工為具備獨特價值的人，而非單純的服務提供者。安息日提醒我們，每個人皆為神所創造，擁有無法被量化或工具化的價值。

尊重他人休息

學習尊重他人的下班時間。非緊急訊息應避免在週末或傍晚發送，讓彼此擁有從忙碌中抽離的空間。

實踐同理心

當感到焦慮時，應避免將情緒轉嫁給下屬或合作夥伴。安息的原則鼓勵我們練習同理心，維護他人的平靜與安寧。

Remind 回想、Release 放下、Regard 尊重 在破碎世代中靠神的安息得平安

Remind 回想：檢視已被釋放的身份

思想因基督而得的自由身份，回想神拯救的恩典，脫離奴役的捆綁。

Release 放下：脫離無止境追求文化

放下對效率與成就的過度追求，刻意減少活動，享受單純的靜止與連結。

Regard 尊重：關顧萬有同屬神創造

認識萬物皆屬神，並非為我而存在，以關懷和友善態度對待環境與他人。

信仰反思

回想

本週的哪一個時刻，你願意停下來，為你「神的兒女身分」做一個感謝的禱告？

放下

本週你決定在**哪一個具體領域**（例如：回覆 WhatsApp 的時間、深夜處理電郵、週末加班）劃出神聖的界線？

尊重

本週，您可以為哪個人做一件事，助其從壓力中釋放，重獲尊嚴？