



基督徒的 生活韻律

出埃及記20:8-11

11/16/2025 CCIC-TV 蔡明謀牧師

Optimization

Optimization



wiki How to Get the Last of the Toothpaste out of the Tube





基督徒的 生活韻律

出埃及記20:8-11

11/16/2025 CCIC-TV 蔡明謀牧師

出埃及記 20:8-11

「當記念安息日，守為聖日。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、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」



申命記 4:5-6

「我照著耶和華我神所吩咐的，將律例典章教訓你們，使你們在所要進去得為業的地上遵行。所以你們要謹守遵行，這就是你們在萬民眼前的智慧、聰明。他們聽見這一切律例，必說：『這大國的人真是有智慧有聰明。』」



出埃及記 20:8-11

「當記念安息日，守為聖日。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、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」



出埃及記 20:8-11

「當記念安息日，守為聖日。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、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」



申命記 5:15

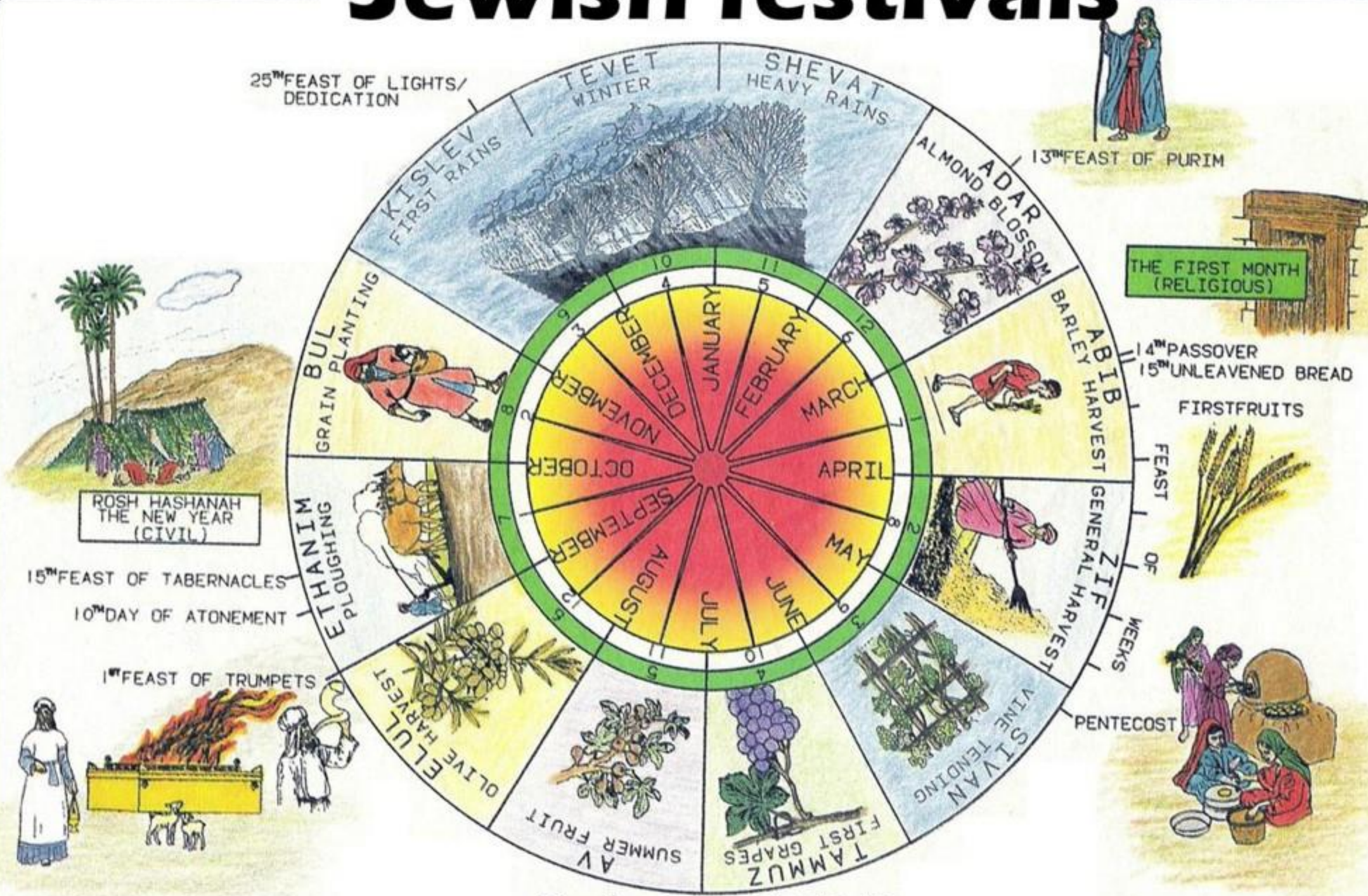
「你也要記念你在埃及地作過奴僕，耶和華你神用大能的手和伸出來的膀臂，將你從那裡領出來。因此，耶和華你的神吩咐你守安息日。」







Jewish festivals





智慧和益處



智慧和益處

- 作息平衡



智慧和益處

- 作息平衡
- 身心得力



智慧和益處

- 作息平衡
- 身心得力
- 靈命操練

出埃及記 20:8-11

「當記念安息日，**守為聖日**。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、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息，**所以耶和華賜福與安息日，定為聖日**。」





智慧和益處

- 作息平衡
- 身心得力
- 靈命操練
- 屬神標記

出埃及記 20:8-11

「當記念安息日，守為聖日。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、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」





今日的實踐



今日的實踐

- 一天的韻律



今日的實踐

- 一天的韻律
- 一週的韻律



今日的實踐

- 一天的韻律
- 一週的韻律
- 季節的韻律

Liturgical Calendar





基督徒的 生活韻律

出埃及記20:8-11

11/16/2025 CCIC-TV 蔡明謀牧師