

日期：2026年7月19日（主日第三堂崇拜）

講員：陳進華牧師

講題：忙·忘·亡

經文：《路加福音》10章38至42節、5章12至16節

引言：「我忙到停唔到！」(忙碌常態化)

「我做到就嚟死啦！」(耗盡常態化)

事奉中也遇到這情況嗎？如何防止墜入這試探中？

一·提防分心（路 10:38–40）

·美事：接待主，邀請主及門徒到家中食飯

☺能者多勞，多而不亂！

👁️做到停唔到，踢曬腳……(忙碌)

40 馬大伺候的事多，心裏忙亂(was distracted by)

♥「分心」(唔專注)

☹心煩意亂：沮喪、焦慮

👁️事奉到好勞嚟！

40 進前來，說：「主啊，……你不在意嗎？」

☹邊做邊鬧、沒有跟當事人講，反而「燒埋耶穌個槓」！

👁️我做到好孤單，別人都懶理！

40 「我妹妹留下我一個人伺候……請吩咐她來幫助我。」

☹自己死做 VS 別人躺平

☹投訴「主竟不知我苦情、不關心我需要、不管我……」

👁️自己做到耗盡(burn out)都唔知……

☹忘記初衷，屬命枯槁！

·美事→出事→惡事？

💡反思及行動：

A. 自省：我在學業、家庭、工作、教會有出現以上「分心、忙亂」的狀況？

B. 我如何回到「初衷」，專心伺候主？

二·做對選擇（路 10:41–42, 5:12–16）

👁️馬利亞的選擇

39 在主的腳前坐著聽他的道……42 馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。

☺選擇親近主：把握時間坐在主旁專心聆聽主的道。

主提醒做一個

♥「更化算的選擇」

→專心伺候主，為主耶穌及門徒預備膳食，好！

→專心聆聽主，趁主耶穌健在就親近主前，更好！

👁️耶穌的選擇(路 5:12–16)

誰忙得過耶穌？耶穌如何選擇，做到不分心又不忙亂呢？

15 但耶穌的名聲越發傳揚出去。有一大群人聚集來聽道，也希望耶穌醫治他們的病。16 耶穌卻退到曠野去禱告。

♥耶穌選擇「退去」

→主動離開一大群來聽道的人、有需要的病人、衆多事工、充滿射燈的舞台、擁戴及掌聲、使他分心的環境……

☺耶穌選擇退到「曠野去」

→獨自與上帝親密的地方，不被人、事、物分心的地方

☺耶穌選擇到曠野去「禱告」

→聆聽主聲音，順服主旨意，調整方向，單單回應主呼召

→耶穌沒有忙到忘記天父的召命，也沒有做到耗盡！

💡反思及行動：

C. 先停一停，想想如何作「更化算的選擇」？

D. 聖靈感動我要退到哪及離開甚麼，好從新對焦上帝的召命，得享尚好的福分？