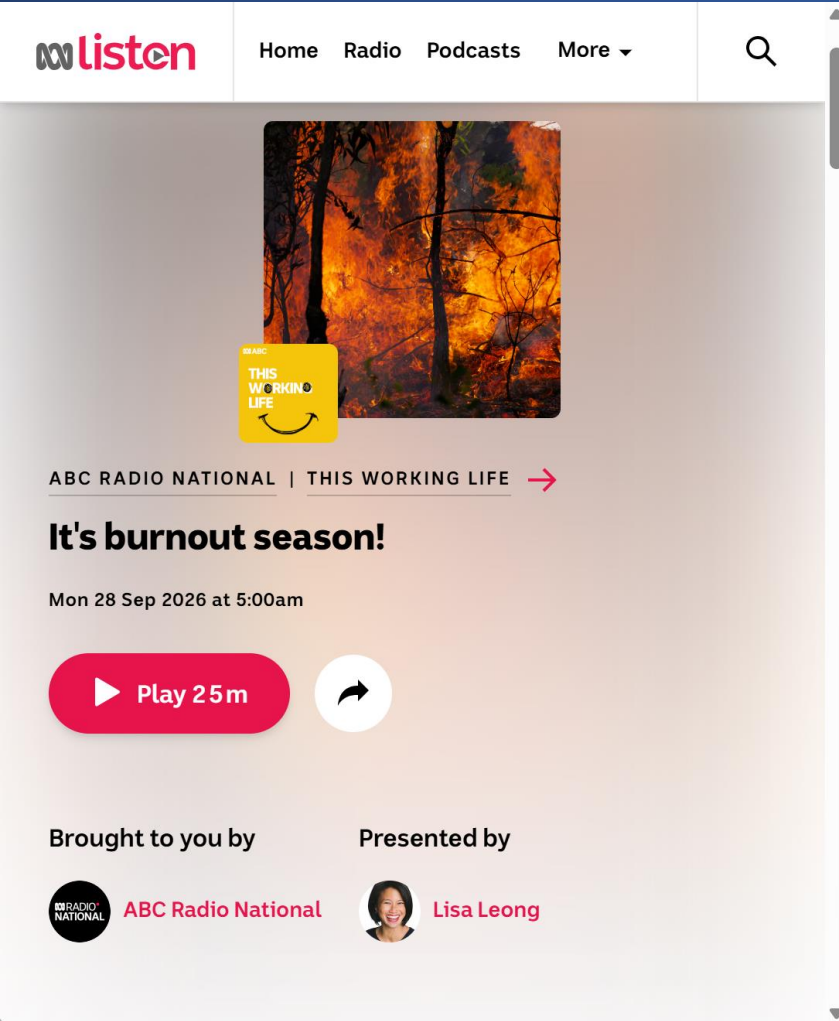


2026年9月28日

- ✓ 澳洲广播公司ABC的《This Working Life》节目以“又到了倦怠期！”为题，讨论一个许多上班族熟悉的问题：
- ✓ 为什么我们好像恢复了一点，过不多久又耗尽了？
- ✓ 工作文化怎样使人反复陷入倦怠？



https://www.abc.net.au/listen/programs/this-working-life/it-s-burnout-season-/107131466?utm_source=chatgpt.com

➤手机电量不足，会跳出提醒；

➤人的力量逐渐耗尽，却常常没有被注意。

➤工作群的信息、孩子的照顾、家里的账单、教会的服事、繁多的资讯、内心的不确定……

➤这些压力可能使人反复疲惫；有些人默默承受，难以向人倾诉。



怜悯人的主

The Compassionate Lord

马可福音 6:30~44

Mark 6:30-44

主耶稣，祂看见疲惫的门徒，没有牧人的群众，日落时分仍未吃饭的众人，就怜悯他们。

怜悯人的主

The Compassionate Lord

顾念疲惫的门徒

Caring for the Weary Disciples

马可福音六章30~32节 《环译》 Mk 6:30~32

30使徒聚集在耶稣那里，把他们所做和所教导的一切都向他报告。

31耶稣对他们说：“来，你们和我一起私下到荒野去休息一下。”因为来往的人多，他们甚至没有时间吃东西。

32耶稣和门徒就坐船离开那里，私下到荒野去。

A detailed illustration of Jesus and his twelve apostles in a wooden boat on a calm lake. Jesus, with long brown hair and a beard, wearing a white robe, sits in the center, looking towards the right. The apostles are dressed in simple robes, some looking at Jesus, others looking down or away. The boat is made of dark wood and has a fishing net hanging over the side. The background shows a serene landscape with rolling hills and a sunset sky with warm orange and yellow light reflecting on the water.

一、顾念疲惫的门徒 (30~32)

使徒奉差宣教返回

✓ 述职报告后，耶稣的回应：

“来，你们和我一起私下到
荒野去休息一下。”

✓ 耶稣先顾念门徒的实际处境
和需要：因为来往的人多，
他们甚至没有时间吃东西。

A painting depicting Jesus and his twelve apostles in a wooden boat on a calm lake. Jesus, with long brown hair and a beard, wearing a white robe, sits in the center, looking towards the right. The apostles are dressed in simple robes of various colors, some looking at Jesus, others looking out at the water. The background shows a hilly shoreline under a warm, golden sunset sky. The boat is made of dark wood, and a fishing net is visible in the foreground.

一、顾念疲惫的门徒 (30~32)

✓ **“休息一下”**：耶稣知道门徒需要休息，主动顾念他们。门徒接受主的照顾，也继续学习跟随祂。

✓ **“你们和我一起”**：耶稣邀请门徒和祂同去。他们在服事中需要主，在休息中也需
要主。

A painting depicting Jesus and his twelve apostles in a wooden boat on the Sea of Galilee at sunset. Jesus, with long brown hair and a beard, wearing a white robe, sits in the center, looking towards the right. The apostles are dressed in simple robes, some looking at Jesus, others looking out at the water. The background shows a calm sea, distant mountains, and a sky with soft orange and blue hues. A fishing net is visible in the foreground on the left.

一、顾念疲惫的门徒 (30~32)

极大的安慰

- ✓主知道我们做了什么，也知道我们承受了什么。
- ✓祂知道一次探访背后的奔波与付出；一场聚会背后的准备与艰难；也知道一个人白天工作、晚上服事以后，身体已经没有什么力量。

A detailed illustration of Jesus and his twelve apostles in a wooden boat on a calm lake at sunset. Jesus, with long brown hair and a beard, wearing a white robe, sits in the center, looking towards the right. The apostles are dressed in simple robes, some looking at Jesus, others looking down or away. The background shows a peaceful lake, distant mountains, and a sky with soft orange and blue hues. A fishing net is visible in the foreground on the left.

一、顾念疲惫的门徒 (30~32)

我们可以向主报告服事的成果，
也可以向主承认：

“主啊，我累了。”

我们可以为祂承担责任，
也可以信靠祂，
把自己无法承担的一切
交在祂手中。

司布真牧师

休息的时间，
并不是浪费的时间。

英文原文



https://www.uecf.net/books/spurgeons-lectures-to-my-students/lecture11.html?utm_source=chatgpt.com

A detailed illustration of Jesus and his twelve apostles in a wooden boat on a calm lake. Jesus, with long brown hair and a beard, wearing a white robe, sits in the center, gesturing with his hands as he speaks. The apostles, dressed in simple robes, listen attentively. Some are looking at Jesus, while others look towards the horizon. The boat is made of dark wood and has a simple mast and sail. The background shows a peaceful landscape with rolling hills and a clear sky, suggesting a serene setting for their journey.

一、顾念疲惫的门徒 (30~32)

生活应用与实践

1. 向主诚实说出重担。
2. 家庭责任分工。
3. 教会服事的轮值和替补。
4. 在力量不足时接受帮助。
5. 定期安排休息，承认自己的有限。

怜悯人的主

The Compassionate Lord

顾念疲惫的门徒

Caring for the Weary Disciples

教导无牧的群众

Teaching the Shepherdless Crowd

马可福音六章33~34节 《环译》 Mk 6:33~34

33 群众看见他们走了，有许多人认出了他们，就从各城**徒步出发**，一起**跑到那里**，**比他们先赶到**。

34 耶稣上了岸，看见一大群人，就**怜悯**他们，因为他们**好像没有牧人的羊一样**，就开始**教导**他们许多事。

二、教导无牧的群众

(33~34)



耶稣与门徒私下前往荒野

- ✓ 群众认出，从各城跑来，竟比他们先到！
- ✓ 如果你，看到这同一群人，会作何感想？

二、教导无牧的群众

(33~34)

耶稣的回应

- ✓ 怜悯他们！
- ✓ 看见他们的真实处境：**好像没有牧人的羊一样。**
- ✓ “没有牧人的羊” 承接旧约背景：百姓缺乏合宜的牧养，耶稣亲自教导他们（民27:17；结34章）。



圣经用羊比喻以色列人和信徒

✓羊容易迷失，也容易盲从

需要牧人引导和纠正

✓羊容易受伤和遭受侵害

需要牧人保护

✓羊会饥饿、疲乏

需要牧人供应和照顾

✓羊容易分散

需要牧人聚集和带领



二、教导无牧的群众

(33~34)



接受耶稣的教导和牧养

✓当主的话挑战我们的思想、计划、行为习惯，**我是否愿意改变？**

✓当主的话纠正我的判断，**我是否愿意顺服？**

二、教导无牧的群众

(33~34)



怜悯人的主，
要把我们从迷失中带出来，
使我们知道怎样跟随祂。

加尔文

真实而扎实的智慧，
几乎全在于
认识上帝与认识自己。

英文原文



二、教导无牧的群众

(33~34)



生活应用与实践

1. 培养每日读经的习惯。
2. 把主日听道带进工作日，影响生活、工作、人际的态度。
3. 核查网络信仰内容，按圣经上下文分辨。
4. 稳定参与教会和查经学习。
5. 家人一起寻求主的引导。

怜悯人的主

The Compassionate Lord

顾念疲惫的门徒

Caring for the Weary Disciples

教导无牧的群众

Teaching the Shepherdless Crowd

喂养饥饿的众人

Feeding the Hungry Multitude

马可福音六章35~44节 《环译》 Mk 6:35~44

35 天已经很晚了，门徒前来对他说：“这个地方很荒僻，天已经很晚了，

36 请打发他们离去，好让他们往周围的田舍村庄去给自己买点东西吃。”

马可福音六章35~44节 《环译》 Mk 6:35~44

37 耶稣回答：“你们给他们东西吃吧！”

门徒说：“要我们去买两百银币的饼给他们吃吗？”

38 耶稣说：“你们有多少饼？去看看！”他们查知后就说：“五个饼，还有两条鱼。”

马可福音六章35~44节 《环译》 Mk 6:35~44

39 耶稣吩咐他们叫大家分组坐在青草地上。

40 他们就一排一排坐了下来，有一百的，有五十的。

41 耶稣拿起这五个饼、两条鱼，**望着天祝谢了，就把饼擘开递给门徒**，好让他们摆在群众面前，祂又把两条鱼分给大家。

马可福音六章35~44节 《环译》 Mk 6:35~44

42 所有人**都吃得饱足**。

43 门徒把**零碎**收拾起来，**装满了十二个篮子**，
还有碎鱼。

44 吃饼的人，**男人就有五千**。

三、喂养饥饿的众人

(35~44)



现实：地方荒僻，时间已晚

✓ 门徒建议散会，大家各自解决晚餐。

✓ 耶稣把供应的责任交给门徒。

✓ 门徒即时反应：难以完成！

✓ 约翰补充：食物来自一个孩童（约6:8~9）；马可着重记载耶稣的供应与门徒的参与。

三、喂养饥饿的众人

(35~44)



耶稣的供应

- ✓ 耶稣望天祝谢，擘开饼，递给门徒，再由门徒分给群众。
- ✓ 供应出于主，门徒也真实地参与供应：他们查找食物，安排群众坐下，又把从耶稣那里领受的食物递出去。

三、喂养饥饿的众人 (35~44)



- ✓ **结果：**所有人都吃饱了
- ✓ 剩余零碎装满了十二个篮子
- ✓ 吃饼的男人就有五千，另有妇女和孩子（太14:21）。
- ✓ 这是真实的喂养，十二篮零碎足见耶稣的供应丰足。

三、喂养饥饿的众人 (35~44)



✓令人联想到旧约上帝在旷野供应百姓，以利沙曾用二十个大麦饼喂饱一百人，仍有剩余（王下4:42~44）。

三、喂养饥饿的众人 (35~44)



✓ **可6:52**指出门徒“还不明白分饼那件事的意义，他们的心还是顽梗不化。”

✓ 可见，亲眼看见供应，甚至亲手参与服事，仍需要认识耶稣的身份与权能，学习信靠祂。

三、喂养饥饿的众人 (35~44)



耶稣是上帝所应许的牧者，
以权能供应，以怜悯牧养，
并带领门徒参与祂的工作。

加尔文

他把照顾人的身体，
也包括在
牧者的职责之内。

英文原文



三、喂养饥饿的众人

(35~44)



生活应用与实践

1. 了解实际需要，给具体帮助。
2. 运用自己的技能，帮助人解决难题。
3. 预算预留分享份额，支持关怀与差传。
4. 同工分工合作，落实援助与跟进。
5. 珍惜食物，减少浪费。

怜悯人的主

The Compassionate Lord

马可福音 6:30~44

Mark 6:30-44

祂顾念疲惫的人，
祂教导迷失的人，
祂供应饥饿的人。



怜悯人的主

The Compassionate Lord

马可福音 6:30~44

Mark 6:30-44

(可10:45)

怜悯人的主，更为罪人舍命，作多人的赎价。
让我们接受祂的牧养，听从祂的教导，也参与祂的供应，使身边的人经历祂的怜悯。