

靈命培育主日

穿上輕裝去朝聖

馬太福音十一25-30

大埔主恩浸信會

2026年7月5日 馮肇熙 證主總幹事

1971

證道
出版社



福音證主協會
CHRISTIAN COMMUNICATIONS LTD.

中國
主日學
協會

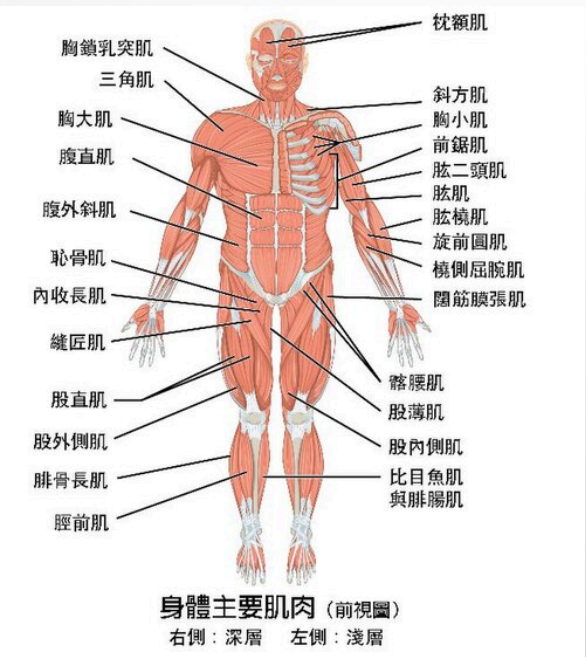


傳承出版與培訓

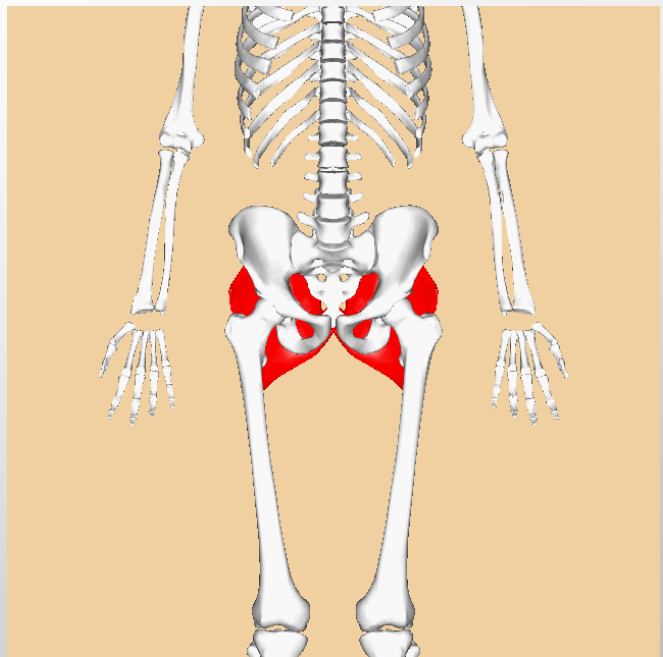


調整 | 檢視

大腿肌肉



臀大肌



調整 | 檢視



星島頭條

繁 | 簡

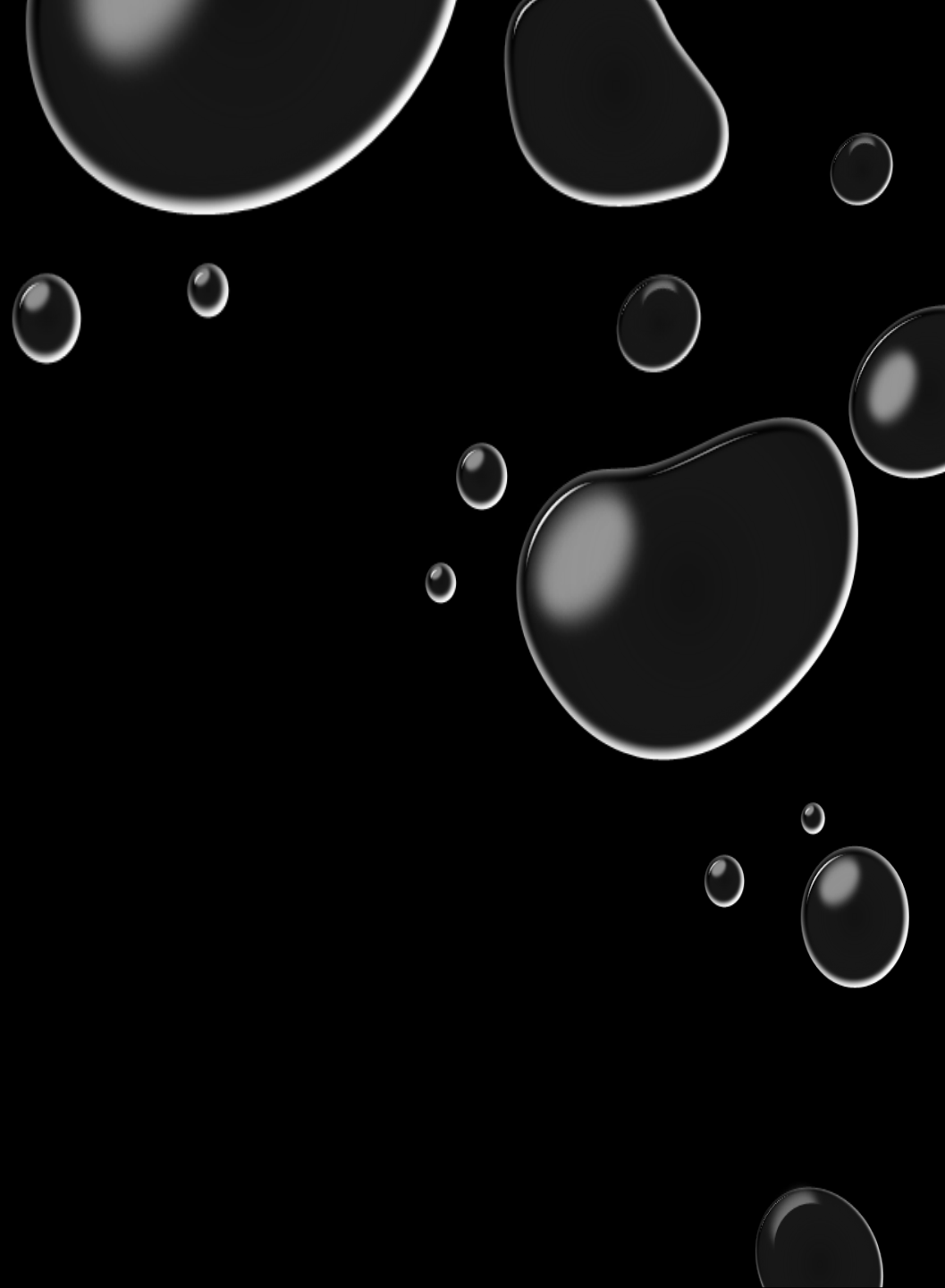
SP：對於升中選校，校長鼓勵同學仔向（區）外闖嗎？


吳：不能一概而論。首先家長要知道，升中是跟隨孩子就讀小學的校網，如果網內中學Banding高，中學學位也充足，那是否需要「外出」呢？因為跨區最大的風險，是孩子有機會跌Band，而且一跨就不能返轉頭。

每所中學的收生原則各有不同，但大部分都會依教育局提供的《學生成績次第》（Rank Order）作為考慮因素之一，這份「次第名單」是教育局按學生呈分試成績（呈一、呈二）、所屬小學的畢業生於「中一編班試」的成績，從而順序排列全港小六生其個人於區內及全港的所屬名次，至於家長最關心的Banding，是教育局將全港學生成績（三次呈分成績）加上師兄師姐於「中一編班試」的成績作平均調整，概括地分為三個Banding；如此龐大數據當然是保密，只有教育局及中學收生時能擁有，小學是沒有的（吳校長笑言家長不用再向他打聽了）。舉例：家長為孩子於自行報讀了A中學，

星島頭條 <https://www.stheadline.com/parenting/3404751/>

用錯力！



A black background with several water droplets of various sizes scattered across it. The droplets are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. Some are large and prominent, while others are small and subtle.

太 11 : 25-30

A black background with several water droplets of various sizes scattered across it. The droplets are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. Some are large and prominent, while others are small and subtle.

凡勞苦擔重擔...

背景

加利利傳道工作

太 4:12-18:35



太11:20-24 | 耶穌責備不悔改的城

20 那時，耶穌在一些城行了許多異能……城裏的人不肯悔改

21 「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！……」

23 迦百農啊，你以為要被舉到天上嗎？你要被推下陰間！」

太 11:25-30

11:20-24 耶穌責備不悔改的城

11:25-26 一個禱告

11:27-30 一個邀請

11:25-26 一個禱告

²⁵ 那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！」

因為
你把**這些事**

- 向**聰明智慧的人隱藏起來**，
- 而向**嬰孩啟示出來**。

²⁶ 父啊，是的，因為你的美意本是如此。

● 11:27-30 一個邀請

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和**子所願意啟示的人**，沒有人知道父。
- 28 凡**勞苦擔重擔的人**都到我這裏來，我要使你們得安息。
29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（COME），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

輕裝上路： 到我這裏來 (COME)



OT 真荒謬



工作狂 · 抗癌生命的
180°轉向

無膽匪女 著

- 在這一年重新明白人生的真正目的，重整生命的優次——**愛神、愛家人、愛自己**；她形容自己是得著「第二次的生命」，有如重生一樣。
- 「人就是這樣，當以為自己還有年日時，都努力工作來賺錢、上位；但當死亡臨到，你才發現**生命中花最多時間的（像工作）**，卻是最容易割捨的部分；而最最重要的親情、朋友的愛，卻是花了最少時間、也是傷害最深的

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（**COME**），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛（**TAKE**），向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。
30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。



輕裝上路：當負我的軛（**TAKE**）

大教會傳道！

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（**COME**），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛（**TAKE**），**向我學習**（**LEARN**）；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。



輕裝上路：向我學習 (LEARN)



*Sensible
Flowers*

穿上輕裝
去朝聖

四個
生命故事



靈命培育主日

穿上輕裝去朝聖

馬太福音十一25-30

大埔主恩浸信會

2026年7月5日 馮肇熙 證主總幹事

1971

證道
出版社



福音證主協會
CHRISTIAN COMMUNICATIONS LTD.

中國
主日學
協會

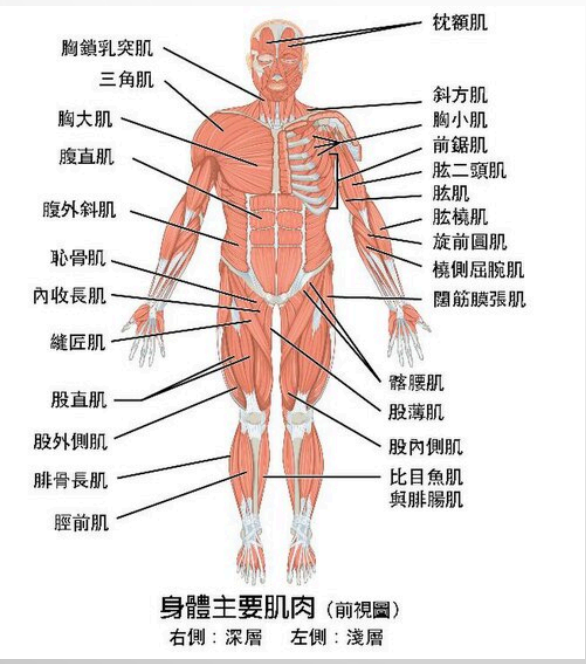


傳承出版與培訓

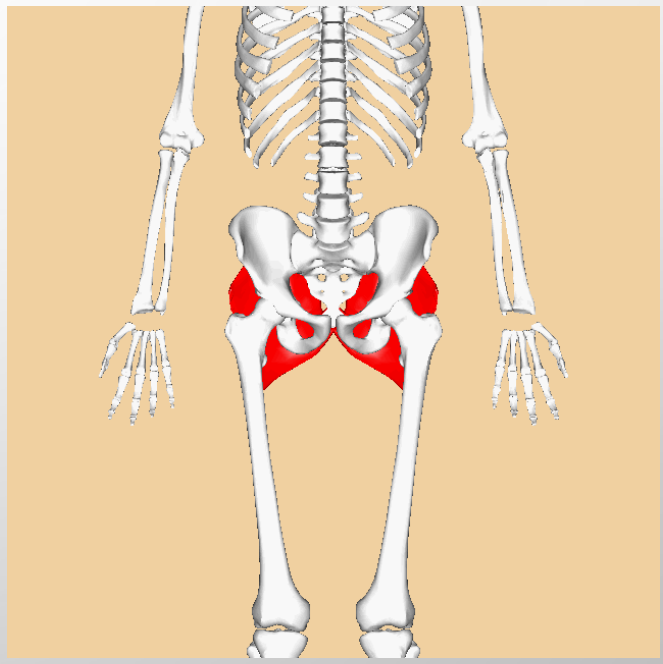


調整 | 檢視

大腿肌肉



臀大肌



調整 | 檢視



星島頭條

繁 | 簡

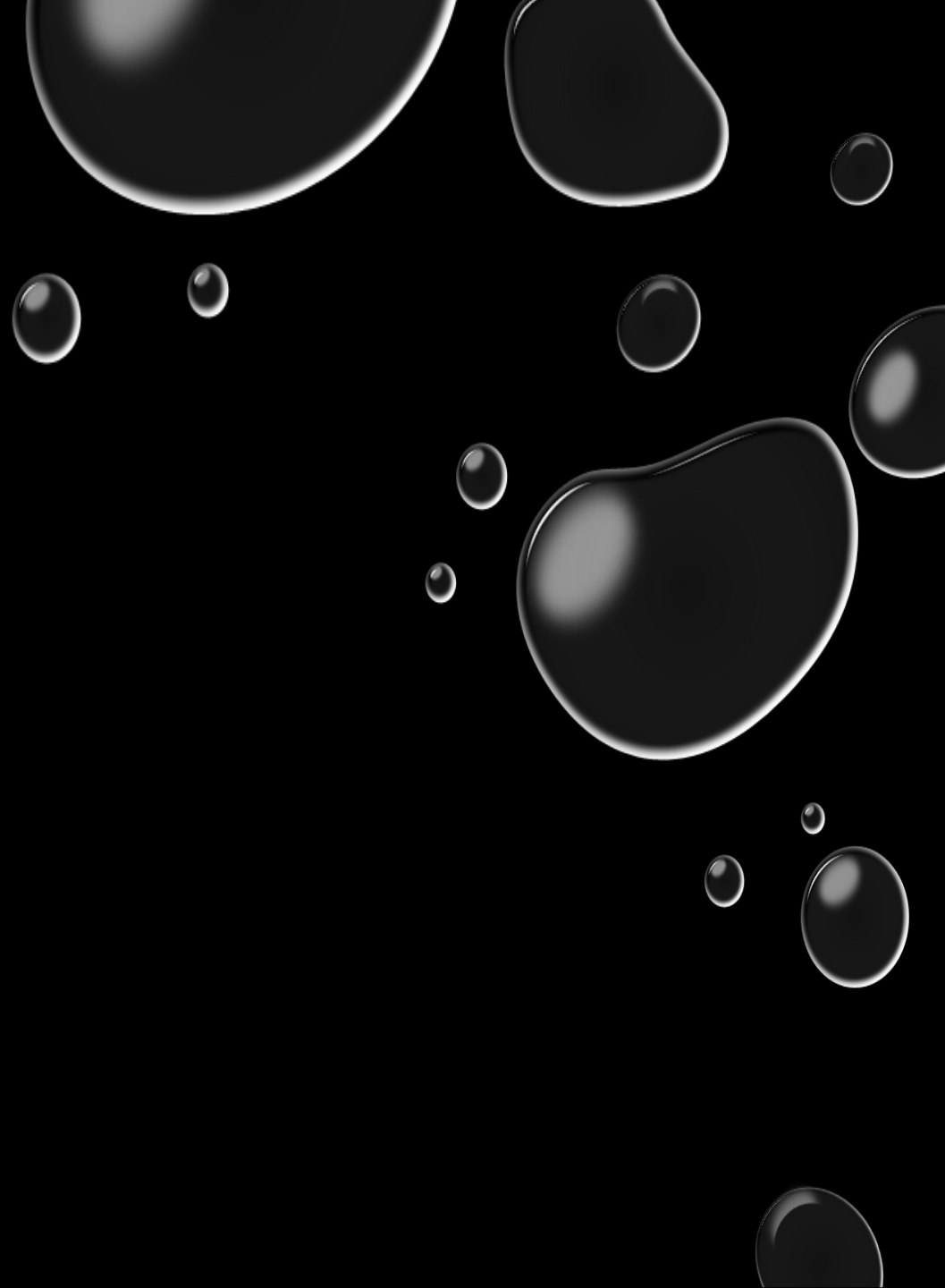
SP：對於升中選校，校長鼓勵同學仔向（區）外闖嗎？


吳：不能一概而論。首先家長要知道，升中是跟隨孩子就讀小學的校網，如果網內中學Banding高，中學學位也充足，那是否需要「外出」呢？因為跨區最大的風險，是孩子有機會跌Band，而且一跨就不能返轉頭。

每所中學的收生原則各有不同，但大部分都會依教育局提供的《學生成績次第》（Rank Order）作為考慮因素之一，這份「次第名單」是教育局按學生呈分試成績（呈一、呈二）、所屬小學的畢業生於「中一編班試」的成績，從而順序排列全港小六生其個人於區內及全港的所屬名次，至於家長最關心的Banding，是教育局將全港學生成績（三次呈分成績）加上師兄師姐於「中一編班試」的成績作平均調整，概括地分為三個Banding；如此龐大數據當然是保密，只有教育局及中學收生時能擁有，小學是沒有的（吳校長笑言家長不用再向他打聽了）。舉例：家長為孩子於自行報讀了A中學，

星島頭條 <https://www.stheadline.com/parenting/3404751/>

用錯力！



A black background with several water droplets of various sizes scattered across it. The droplets are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. Some are large and prominent, while others are small and subtle.

太 11 : 25-30

A black background with several water droplets of various sizes scattered across it. The droplets are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. Some are large and prominent, while others are small and subtle.

凡勞苦擔重擔...

背景

加利利傳道工作

太 4:12-18:35



太11:20-24 | 耶穌責備不悔改的城

20 那時，耶穌在一些城行了許多異能……城裏的人不肯悔改

21 「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！……」

23 迦百農啊，你以為要被舉到天上嗎？你要被推下陰間！」

太 11:25-30

11:20-24 耶穌責備不悔改的城

11:25-26 一個禱告

11:27-30 一個邀請

11:25-26 一個禱告

²⁵ 那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！」

因為
你把**這些事**

- 向**聰明智慧的人隱藏起來**，
- 而向**嬰孩啟示出來**。

²⁶ 父啊，是的，因為你的美意本是如此。

● 11:27-30 一個邀請

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和**子所願意啟示的人**，沒有人知道父。
- 28 凡**勞苦擔重擔的人**都到我這裏來，我要使你們得安息。
29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（COME），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

輕裝上路： 到我這裏來 (COME)



OT 真荒謬



工作狂 · 抗癌生命的
180°轉向

無膽匪女 著

- 在這一年重新明白人生的真正目的，重整生命的優次——**愛神、愛家人、愛自己**；她形容自己是得著「第二次的生命」，有如重生一樣。
- 「人就是這樣，當以為自己還有年日時，都努力工作來賺錢、上位；但當死亡臨到，你才發現**生命中花最多時間的（像工作）**，卻是最容易割捨的部分；而最最最重要的親情、朋友的愛，卻是花了最少時間、也是傷害最深的

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（**COME**），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛（**TAKE**），向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。



輕裝上路：當負我的軛（**TAKE**）

大教會傳道！

● 11:27-30 一個邀請：輕裝上路

- 27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。
- 28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來（**COME**），我要使你們得安息。 29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛（**TAKE**），**向我學習**（**LEARN**）；這樣，你們的心靈就必得安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。



輕裝上路：向我學習 (LEARN)