勝過壓力

【王上 19: 1~8】

張 凱 牧師

渥太華生命河靈糧堂
Ottawa River of Life Christian Church

【王上 19:1~8】

1亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先
知的事都告訴耶洗別。2耶洗別就差遣人去
見以利亞，告訴他說：明日約在這時候，
我若不使你的性命像那些人的性命一樣，
願神明重重地降罰與我。3以利亞見這光景
就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人
留在那裡，4自己在曠野走了一日的路程，
來到一棵羅騰(小樹名，松類；下同)樹下，
就坐在那裡求死，說：耶和華啊，罷了！
求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。

渥太華生命河靈糧堂
Ottawa River of Life Christian Church

【王上 19:1~8】

5他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：起來吃罷！6他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。7耶和華的使者第二次來拍他，說：起來吃罷！因為你當走的路甚遠。8他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了　神的山，就是何烈山。

渥太華生命河靈糧堂
Ottawa River of Life Christian Church

勝過壓力
【王上 19:1~8】

如何勝過壓力，在人生的壓力中成長？

一、放下重擔交給神（1-4節）

二、接受聖靈的安慰（5-7節）

三、等候神重新得力（8節）

渥太華生命河靈糧堂
Ottawa River of Life Christian Church