

減輕你的重擔

罪就是选择不遵守神的诫命；这感觉就像是個重擔。
只要我們悔改並跟從耶穌基督，祂就會卸下我們罪的重擔。

1. 找個袋子或背包，還有一些重物，像是石頭或食品罐頭。
2. 把下方的標籤剪下來，在每個罐頭或石頭上各貼一張標籤。
3. 閱讀每張標籤，然後把罐頭或石頭放進袋子裡。傳遞袋子，讓每個人都能感受它的重量。



4. 輪流把物品一件件從袋子裡取出來。輪到你時，說說一個人可以做什麼來悔改或跟從耶穌。（你可以查看下方清單，來獲得一些想法！）
5. 袋子空了時，再傳一次，讓每個人都能感受一下它有多輕。你悔改的時候有什麼感覺？

當你悔改時，你會：

- 明白自己作了錯誤的選擇。
- 盡你所能解決問題（如果需要的话，可請父母協助）。
- 道歉。
- 禱告，祈求天父寬恕你。
- 努力不再犯同樣的罪。祈求天父的幫助！

傷害別人	撒謊
給別人取不好聽的綽號	不聽父母的話
拿了不屬於你的東西	說髒話