

# 减轻你的重担

罪就是选择不遵守神的诫命；这感觉就像是个重担。  
只要我们悔改并跟从耶稣基督，祂就会卸下我们罪的重担。

1. 找个袋子或背包，还有一些重物，像是石头或食品罐头。
2. 把下方的标签剪下来，在每个罐头或石头上各贴一张标签。
3. 阅读每张标签，然后把罐头或石头放进袋子里。传递袋子，让每个人都能感受它的重量。



4. 轮流把物品一件件从袋子里取出来。轮到你时，说说一个人可以做什么来悔改或跟从耶稣。（你可以查看下方清单，来获得一些想法！）
5. 袋子空了时，再传一次，让每个人都能感受一下它有多轻。你悔改的时候有什么感觉？

## 当你悔改时，你会：

- 明白自己作了错误的选择。
- 尽你所能解决问题（如果需要的话，可请父母协助）。
- 道歉。
- 祷告，祈求天父宽恕你。
- 努力不再犯同样的罪。祈求天父的帮助！

伤害别人

撒谎

给别人取  
不好听的绰号

不听父母的话

拿了不属于  
你的东西

说脏话