WEEK 7 操练

核心经文

马太福音 11:25-30 — 使人得安息

至少五天阅读这段经文。

- 至少进行三次灵修式祷读（Lectio Divina）。
- 至少写一篇 HEAR 日志。
- 背诵：马太福音 11:28
- 挑战：操练安息日 24 小时，停止工作与网络，专注于敬拜、休息与享受。