40個行動

The Salvation Army
International Spiritual Life Development

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」

約翰壹書4:9

第一天

經文：箴言15:30
眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。

仁愛行動：向今天遇到的人微笑。

第二天

經文：羅馬書8:28
我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。

仁愛行動：向正在經歷困難的人送上一封鼓勵的訊息，以這經文作為應許。

第三天

經文：帖撒羅尼迦前書5:16-18
要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

仁愛行動：寫下今天要感恩的三件事，向別人分享，請他們也思想有甚麼可以感恩。

第四天

經文：箴言11:25
好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。

仁愛行動：匿名給予別人一份鼓舞性的驚喜，例如一份小禮物或一張讚賞的便條。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第五天

經文：歌羅西書3:12
所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。

仁愛行動：今天在你所有的互動裡專注在忍耐和溫柔。

第六天

經文：歌羅西書3:23-24
無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。

仁愛行動：向一名本地前線工作人員（例如護士、醫生、消防員、警察等）送上一張感謝的便條。

第七天

經文：彌迦書6:8
世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。

仁愛行動：了解一件社會或全球議題，研究一下能提高認知或解決的方法，今天盡你所能去實踐。

第八天

經文：帖撒羅尼迦前書5:12-13
弟兄們，我們勸你們敬重那在你們中間勞苦的人，就是在主裡面治理你們、勸戒你們的。又因他們所做的工，用愛心格外尊重他們。你們也要彼此和睦。

仁愛行動：向你部隊領袖表示你的感謝。

第九天

經文：哥林多前書15:58
所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。

仁愛行動：向一位曾在你生命中有正面影響的導師或老師表示感謝，越具體越好，你或會想寫一封信或親自告訴他。

第十天

經文：歌羅西書3:12-13
所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

仁愛行動：向一位曾與你意見不合或有衝突的人示好。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第十一天

經文：雅各書1:19
我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，

·仁愛行動：專注聆聽有需要的人，不要打斷他。

第十二天

·經文：腓立比書1:3
我每逢想念你們，就感謝我的神；

·仁愛行動：寫一張感謝便條給一位在你生命中有正面影響的人。

第十三天

經文：馬太福音5:16
你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。

仁愛行動：向同事或同學自動提出幫忙他的一件工作或項目。

第十四天

經文：箴言16:24
良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

仁愛行動：在社交媒體上分享一個正向和有鼓勵的信訊。

第十五天

經文：馬可福音10:14
耶穌看見就惱怒，對門徒說：讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在神國的，正是這樣的人。

·仁愛行動：用說的或寫的去鼓勵一位小孩（家裡的或是教會裡的），讓他們知道他們是被愛的，被看重的。

第十六天

經文：以弗所書4:31-32
一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

仁愛行動：在你的言語行為上著意選擇為善，即使在困難的情況下亦然。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第十七天

經文：帖撒羅尼迦前書5:11
所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

仁愛行動：今天向你週遭的人說一句肯定和鼓勵的話。

第十八天

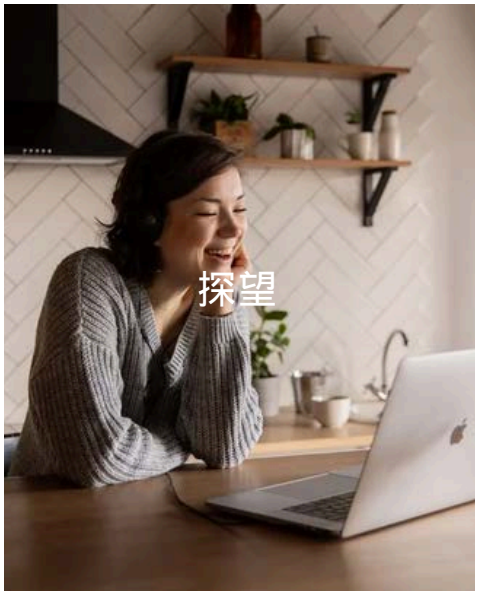
經文：箴言3:27
你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。

仁愛行動：與人分享曾啟發你的一本書、一篇文章或一些資料，他們也可能有得著。

第十九天

經文：腓立比書4:6-7
應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

仁愛行動： 為一位在經歷困難的人禱告。



第廿天

經文：箴言17:17
朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。

仁愛行動：探望一位久未聯絡的人，看看他現況如何。

第廿一天

經文：腓立比書2:4
各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

仁愛行動：留意身邊的人，排隊時讓人排在你前面，在公共交通裡給人讓座，設法讓人感到特別。

第廿二天

經文：詩篇34:8
你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！

仁愛行動：放一個「福瓶」，鼓勵大家寫下一天的感謝和恩典放進去。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第廿三天

經文：馬太福音25:40
王要回答說：我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。

仁愛行動：去探望那些孤獨或需要陪伴的人。

第廿四天

經文：腓立比書2:3
凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。

仁愛行動：著意將別人的需要放在自己的前面來實踐謙虛。

第廿五天

經文：詩篇118:24
這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！

仁愛行動：在今天與人互動時， 全情投入，如有需要，把行動裝置或任何分散注意力的東西擱在一旁。

第廿六天

經文：歌羅西書2:6-7
你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行，在他裡面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。

仁愛行動：今天， 對服務你的人真誠的說：「謝謝」。由超市的收銀員開始、公車的司機、咖啡店的咖啡師、辦公室的清潔員。

第廿七天

經文：利未記19:32
在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。

仁愛行動：去幫忙一位鄰居長者做家事或小差事。

第廿八日

經文：創世記2:15
耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。

仁愛行動：藉著參與社區的清潔活動或單單拾起你看到的垃圾，來實行保護環境的職份。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第廿九日

經文：以弗所書4:32
並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

仁愛行動：放下怨恨或不滿來實行寬恕。

第卅日

經文：希伯來書13:16
只是不可忘記行善和捐輸的事；因為這樣的祭，是神所喜悅的。

仁愛行動：為正經歷困難的人分享或煮一頓簡餐。

第卅一天

經文；加拉太書6:9
我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。

仁愛行動：向在你教會服事的人送上一節經文作鼓勵， 表達謝意。

第卅二天

經文：加拉太書6:2
你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。

仁愛行動：送給正處艱難時候的朋友或家人一份關心禮包。

第卅三天

經文：提摩太前書2:1-2
我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事的度日。

仁愛行動：讓你的區公所代表或議員或里長知你為他們禱告。

第卅四天

經文：詩篇145:4
這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。

行愛行動：向一位不同世代的人建立關係與肯定他們。

反思日

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。」
約翰壹書4:9

在過去一星期裡，你的仁愛行動怎樣影響你的人際關係？

反思一些特別時刻，思想你個人屬靈成長裡，這些行動給你甚麼得著。

第卅五天

經文：路加福音6:38
你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流的倒在你們懷裡；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。

仁愛行動：把物資或金錢捐予當地的慈善團體、救世軍中心或部隊。

第卅六天

經文：詩篇119:105
你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

仁愛行動：與別人分享一段你喜愛的經文。

第卅七天

經文：約翰福音13:14-15
我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所做的去做。

仁愛行動：自覺地去洗碗或其他家事是你平常在家裡不會做的。

第卅八天

經文：約翰福音13:34-35
我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

仁愛行動：向你親愛的人說你愛他們。

第卅九天

經文：馬太福音5:23-24
所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。

仁愛行動：如可行，實行饒恕並與他人復和。

第四十天

經文：哥林多前書15:58
所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。

與他人分享你的經驗，也為這經歷感恩。

The Salvation Army
International Spiritual Life Development

sar.my/spirituallife

@SalvArmySpiritualLife

This resource was developed by The Salvation Army's International Spiritual Life Development team. Photos all sourced from pexels.com. For queries, please contact ihq-sld@salvationarmy.org