



感恩的態度

感恩的態度

復活節前的大齋期讓我們有機會思想耶穌的生命、死亡與復活，他在地上一生使我們驚訝，他的犧牲使我們如坐針氈；因此到了復活的清晨，我們已準備好慶賀他的復活。

我們在詩篇 107:1-2 讀到以下經文：

「你們要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！願耶和華的贖民說這話，就是他從敵人手中所救贖的，」

在大齋期，我們邀請你以簡單的感恩旋律來宣告和反思神的美善。藉著每天用心實踐，我們希望在大齋期完結後，你能培養出一顆感恩的心，與及能繼續傳頌的妙韻。





星期日：

安息日



星期日

安息日

花點時間為本週內神在你身上行出的美善，
說聲謝謝。把你所有感恩的字條擺在面前，
回想你分享過的對話，記住誰是神。



星期一：

製作一個在視覺上提醒
你神的美善的東西。



星期一

製作一個在視覺上提醒你神的美善的東西。

「但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他！」（詩篇107:8）

今天，寫下你所有值得感謝的事，你或想用一個瓶子裝起這些字條；或是將你的思緒貼在海報上。一天完結時，將你寫下的一切讀一遍，思想神的美善。



星期二：

在群體裡實踐感恩。



星期二

在群體裡實踐感恩。

「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

」（帖前5:11）

找一位朋友、同事或家人，分享你今天感恩的事，也邀請他們分享他們感恩的事。



星期三：
試行寫日記



星期三

試行寫日記

「我要一心稱謝耶和華，我要
傳揚你一切奇妙的作為。」
(詩篇9:1)

今天，花幾分鐘來寫日記。回想一下今天那些帶給你喜悅、平安和安慰的時刻，朋友一句愛心的說話、完成了一個任務、一個蒙應允的禱告、一杯暖暖的茶 – 寫下你要感謝的事和原因。將你寫下來的事重讀一遍，看看神如何以微小但富心意的方式來祝福你。



星期四：
晚思



星期四

晚思

「弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。」（腓立比書4:8）

睡前用幾分鐘反思三件當天順利進行的事，
與及為何你覺得要感恩？



星期五：
為別人感謝



星期五

為別人感謝

「我每逢想念你們，就感謝我的神；」（腓立比書1:3）

今天，聯絡你生命裡其中一人，告訴他你是何等感謝有他的存在、支持，與及他對你的正面影響；這人可以是你的朋友、家人、同事，甚至是你許久沒有聯絡的人；盡可能具體地告訴他。



星期六：
為十字架感恩



星期六

為十字架感恩

「唯有基督在我們還做罪人的時候
為我們死，神的愛就在此向我們顯
明了。」（羅馬書5:8）

大齋期時，當你正思想耶穌的一生與及他往
十字架的路，請跪下片刻，為耶穌的犧牲深
深觸動你的地方而感謝他。