

# ND-407：感恩的生活

建議每天分出20至30分鐘時間默想、禱告，操練，並為門訓的同伴代禱。千萬不要等到小組聚會的前一晚才匆促準備。以下內容請各組員在上課之後立即開始預備並實行。門訓小組討論時，請把重點放在具體操練部分，至少佔1/2的討論時間。

## 一、課程內容回顧（討論時間：建議7分鐘）

### 1 經文：自己完成，無須討論。完成後請在線上空處寫上“完成”：

- 溫習並默想以下經文：西3:17，詩50:23，來13:17，路17:17-18，提前6:9-10，詩16:4，羅5:3，腓4:11，西4:2，帖前6:18，提前6:6，詩16:11。\_\_\_\_\_
- 默想並與小組一起背誦以下經文：“無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著祂感謝父神。(西3:17)”\_\_\_\_\_

### 2 複習：根據課程內容，用自己的話寫出以下問題的答案。

- 為什麼「感恩的生活」對基督徒的生命非常重要？

---

---

- 「感恩的生活」有哪些挑戰？

---

---

## 二、進深思考（討論時間：建議10分鐘）任選二題

1. 對於我個人，感恩的挑戰在哪裏？環境的束縛，老舊生命的習慣，還是什麼特別的個人經歷，找出我自己不能常常感恩的原因，如何可以跨過這些個人的限制，進入“刻意去培養、用心去操練”，從而藉著感恩活出蒙福的生活？

---

---

2. 在我所認識或知道的人中，我是否看到弟兄姊妹有過感恩生活這樣的榜樣，特別是在艱難處境中，或是在不如意時還是對神心存感恩，這樣的見證對我有哪些激勵和提醒？

---

---

3.關於感恩生活的實行，你認為哪一項是你在家庭和所在的小組，最需要操練實行的？

---

---

### 三、具體操練（討論時間：建議至少25分鐘）

#### 1. 個人的操練

- 找出在你周圍的人中，無論是在家庭，職場，學校，教會，鄰居和其他的人際關係裡，你要感恩的，列一個名單，在未來的兩週中，對這些人表達你真誠的感恩，並記錄你個人和對方的感受，並與組員分享你的學習。
- 安靜來到主面前，回顧今年到目前為止，你有哪些要感謝神的？列一個清單，在未來的兩週中，每天藉著當天的感恩經文，在這個清單中加添內容，為著這些事項感謝神，兩周操練後，回顧這個清單，並延續這個操練習慣，常常藉著這個一直不斷增加的清單來數算神的恩典，藉著神的恩典使你的信心增加，喜樂得滿足。

第一週：

日期	心得或禱告
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	

第二週：

日期	心得或禱告
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	

## 2. 團體的操練

- 作為小組/團契的組員，你覺得你的小組有哪些對著人，對著教會，對著神需要感恩的？回顧今年到目前為止，小組有哪些要感謝神的？同樣列一個小組清單，在未來的兩週中，藉著週二和週五聚會將感謝獻給神，並延續這個操練習慣，常常藉著這個一直不斷增加的清單來數算神的恩典，堅固弟兄姊妹的信心，使所在的小組學習成為一個感恩的小組，一個依靠神的小組。

第一週：

---

---

第二週：

---

---