

省思自己的生命



關於日記、札記

有多少人曾自發性的寫過札記？

現在還有在寫札記的嗎？

為什麼會想到要寫札記？

關於屬靈筆記

我們什麼時候會寫屬靈筆記？

讀經、晨更的時候…？

讀屬靈書籍、文章的時候…？

聽講道、分享的時候…？

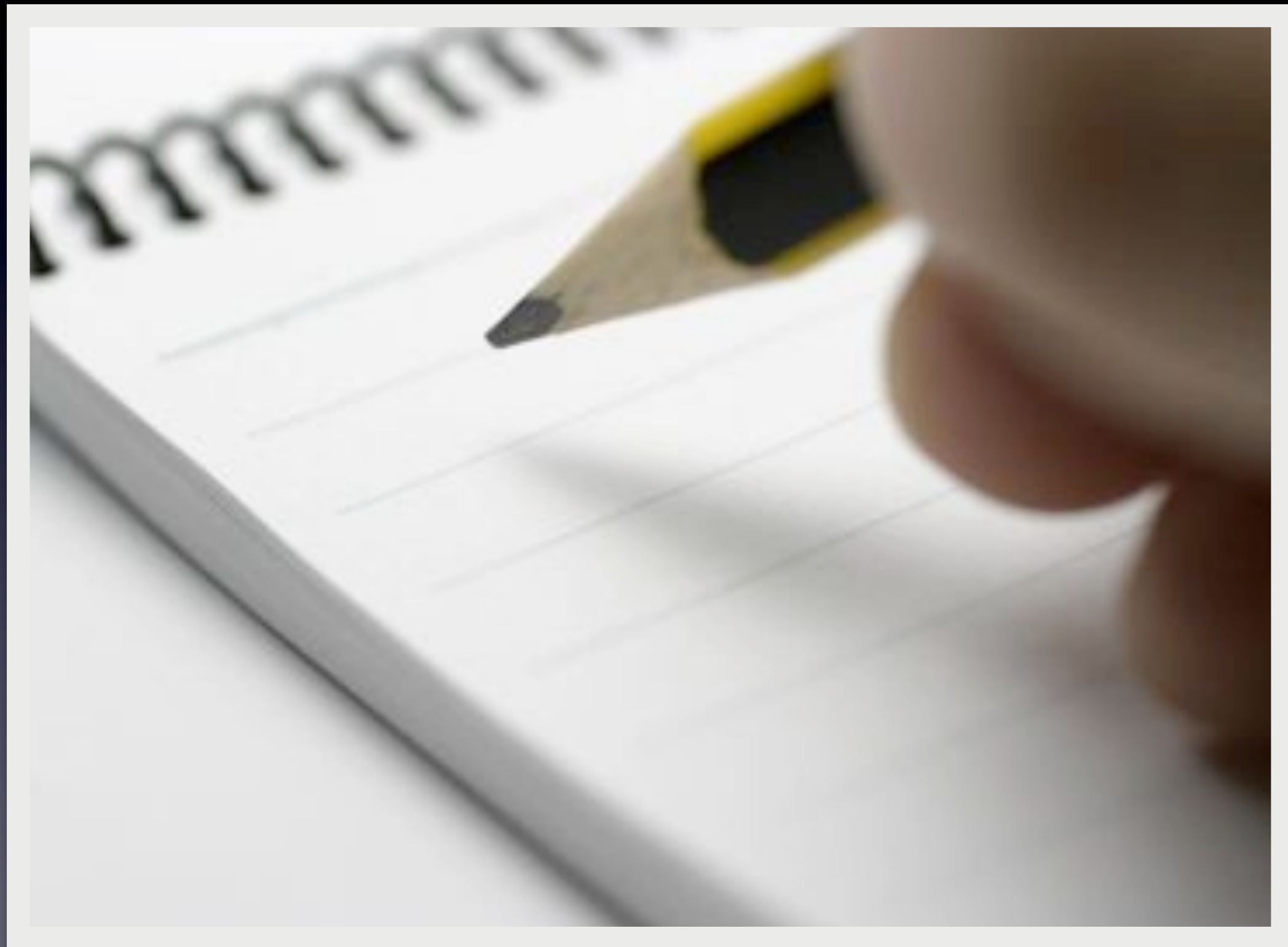
要記下代禱、關懷事項的時候…？

撰寫信仰屬靈札記的時候…？

要計劃、安排待做事項的時候…？

所看、所聽、所思、所感、所計

記錄、Record



記録、Record

For all Your goodness
I will keep on singing
Ten thousand reasons
For my heart to find

— from the song 『10,000 Reasons』

記錄、Record

這些石頭在你們中間可以作為證據。
日後你們的子孫問你們說、
這些石頭、是甚麼意思。
你們就對他們說、
這是因為約但河的水、
在耶和華的約櫃前斷絕…
這些石頭要作以色列人永遠的記念。

(約書亞記：四6-7)

記錄、Record

我要『題說、Recall』
耶和華所行的，
我要『記念、Remember』
你古時的奇事。

(詩篇：七十七11)

記錄、Record

『記錄、Record』

是為了

『記得、Remember』

反思、Reflect



反思、Reflect

我要『題說、Recall』
耶和華所行的，
我要『記念、Remember』
你古時的奇事。

我也要『思想、Consider』
你的經營，
『默念、Meditate』你的作為…。

(詩篇：七十七11-12)

反思、Reflect

『經驗』、
不是單單指我們過去的
『經歷』…

而是指我們對過去經歷的
『省思評估』與『回應行動』。

Think、Feel、Learn、Act...

反思、Reflect

好叫人看見、知道、思想、明白，
這是耶和華的手所作的，
是以色列的聖者所造的…。

(以賽亞書：四十一20)

反思、Reflect

『 反思、Reflect 』

是爲了

『 學習、Learn 』

回應、Response



回應、Response

所以凡聽見我這話就去行的，
好比一個聰明人，
把房子蓋在磐石上。
雨淋、水沖、風吹、撞著那房子，
房子總不倒塌…
凡聽見我這話不去行的，
好比一個無知的人，
把房子蓋在沙土上…。

(馬太福音：七24-26)

回應、Response

我們的回應、Actions

應該是與我們自己有關、Personal

是我們實際上做得到的、Practical

是我們可以做得到的、Probable

是自己與神的關係、與人的關係、
或是與自己的品格有關

回應、Response

『回應、Response』

是為了

『行動、Act』

評価、Review



評估、Review

我們當深深考察自己的行為，
再歸向耶和華...。

Let us examine our ways and test them,
and let us return to the LORD.

(耶利米哀歌：三40)

評估、Review

Practice makes it perfect?

Practice makes it permanent!

Practice 『Right』 makes it perfect!

我們還需要評估所有的回應行動，
使自己能做的更好！

評估、Review

『評估、Review』

是為了

『進步、Improve』

屬靈札記的寫法



神兒女的屬靈札記

『記錄、Record』是為了
『記得、Remember』

『反思、Reflect』是為了
『學習、Learn』

『回應、Response』是為了
『行動、Act』

『評估、Review』是為了
『進步、Improve』

神兒女的屬靈札記

我們寫屬靈筆記、札記
可以分為哪幾個階段呢？

記錄階段：Capture Stage (Anytime)

處理階段：Process Stage (Daily)

評估階段：Review Stage (Weekly)

記錄階段：Capture Stage

我們記錄是為了_____！

我們記錄是為了『要記得』？

我們記錄是為了『可以忘記』！

我們記錄下來，
就不用花工夫去記它，
可以用我們的心思意念
去做更重要的事…。

處理階段：Process Stage

We Think、We Feel、We Act！

『反思』是去思想，我們所記錄的這些，與我們自己有什麼關係？

我們對這些『反思』，
又有什麼樣的感受？

而對這些『反思』與『感受』，
我們現在可以有什麼『回應』？
我們現在可以做什麼？

評估階段：Review Stage

Grateful things and people to thank

Lessons to learn

Ways to improve

Ideas to develop

Questions to ponder

Encouragements to remember

Goals, Milestones, and Dreams to achieve

神兒女的屬靈札記

你要保守你心，勝過保守一切，
因為一生的果效，是由心發出…。

(箴言：四23)