

平安！



复习背诵：（任选一）

【提前6:6】“敬虔加上知足的心便是大利了。”

【提前6:10】“贪财是万恶之根。有人贪恋钱财就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。”

【提前6:17】“不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。”

【林后9:7】“各人要随本心所酌定的，不要作难不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。”



屬靈操練：

(Thanksgiving)

感恩 

改變人生・經歷奇蹟——21 日養成感恩的習慣

感恩的奇蹟

李永勳 著



感恩（Thanksgiving）

是一種因認識神的恩典、
承認神的主權，而向神
發出的回應。

εὐχαριστία

感恩、謝恩、感恩的心、感恩的行動。
(名詞)

詞源：

εὖ = 好、美、良善

χάρις = 恩典、恩惠



εὐχαριστέω

感謝 獻上感謝 向神謝恩
(動詞)

【帖前5:18】

凡事謝恩 (εὐχαριστέω) ,
因為這是神在基督耶穌裏
向你們所定的旨意。



一、操練感恩的原因



人天生健忘神的恩典

【申8章】

v2 你也要記念耶和華你的神在曠野引導你這四十年……

v11 你要謹慎，免得忘記……

v14 你就心高氣傲，忘記……

v18 你要記念……

v19 你若忘記……

失業的男子找到牧師……



人天生喜歡抱怨

- 因沒有水抱怨
- 因沒有肉抱怨 （民11章）
- 因領袖抱怨 （出15-17章）
- 因道路艱難抱怨
- 因神的安排抱怨

“抱怨的人不是沒有恩典，而是忘記恩典。”

人的本性：

记住伤害



容易记住别人的伤害、
拒绝和冒犯。

伤害

不公平

冒犯

徇公平

忘记恩典



很快忘记别人和神的恩典、
帮助与祝福。

放大缺乏



总是放大自己的不足、
问题和缺乏。

忽略拥有



常常忽略已经拥有的好处、
恩典和祝福。

- ✓ 健康的身体
- ✓ 家人的爱
- ✓ 朋友的陪伴
- ✓ 每日的供应
- ✓ 救恩与盼望
- ✓

•抱怨： 我認為神亏待了我。

•感恩： 我相信神一直恩待我。



(Thanksgiving)

感恩 

"Thanksgiving is the language of heaven."

《Three Blessings of the Heavenly Charter》

"To be ungrateful to God is to commit high treason against the majesty of His goodness."



人容易把恩典當成理所當然

【羅1:21】 "因為他們雖然知道神，卻不當作神榮耀他，也不感謝他。"

感恩

空气、阳光、健康、家庭、教会、救恩……都是**恩典**





父母为我
做了什么？

谢谢爸爸妈妈

❤️ 心态：感恩、珍惜、爱

感谢父母的付出，珍惜所拥有的，
懂得回报，关系更亲密。

父母还没有
给我什么？

💔 心态：索取、埋怨、不满足

只关注自己想要的，忽略父母的付出，
欲望不断膨胀，关系渐渐疏远。

二、感恩生命的層面



改變人生・經歷奇蹟——21 日養成感恩的習慣

感恩的奇蹟

李永勳 著

感恩中有喜樂
感恩中有平安
感恩中有愛
感恩中有恢復
感恩是基督徒的能力

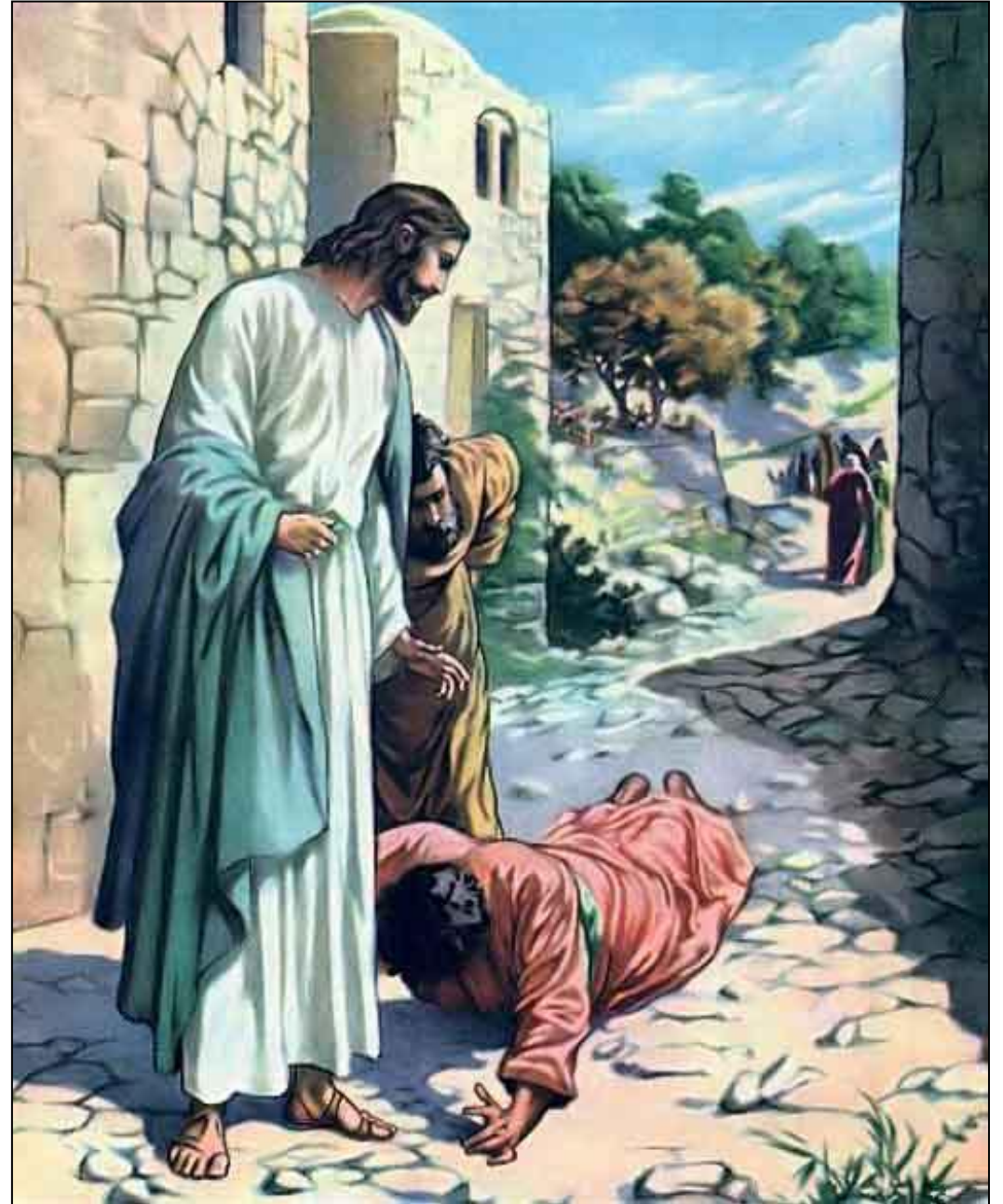


感恩（Thanksgiving）

是一種因認識神的恩典、
承認神的主權，而向神
發出的回應。

認識恩典

(路17:11-19)



【詩103:2】我的心哪，你要稱頌耶和華，
不可忘記他的一切恩惠。

數算：

赦免罪孽、
醫治疾病、
救贖生命、
以慈愛為冠冕、
用美物使你知足。

【西3:15】 “……並且要存**感謝**
(εὐχάριστοι) 的心。”

【西3:17】 “……借著他**感謝**
(εὐχαριστοῦντες) 父神。”

【弗5:20】 “凡事要奉我們主耶穌基督的名
常常**感謝** (εὐχαριστοῦντες) 父神。”

承認主權

【伯1:21】"賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；耶和華的名是應當稱頌的。"



【伯2:9-10】 “你弃掉神，死了吧”

“你说话像愚顽的妇人一样。噯！难道我们从神手里得福，不也受祸吗？”



【哈3:17-18】

“雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，
橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕
了羊，棚內也沒有牛；

然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神
喜樂。”

God!

DO YOU KNOW
WHAT YOU'RE DOING?

反應和禱告

哈巴谷

耶和華啊我聽見你的名聲(言語)就懼怕 (3: 2)

約伯

我從前風聞有你，現在親眼看見你。因此我厭惡自己，在塵土和爐灰中懊悔(伯42:5-6)

A wooden plank path leads from the bottom right towards the top center of the image, disappearing into a bright light. The path is made of weathered wooden planks and is surrounded by dark, dense foliage and ferns. The overall atmosphere is mysterious and hopeful, suggesting a journey or a path to enlightenment.

Live
by Faith

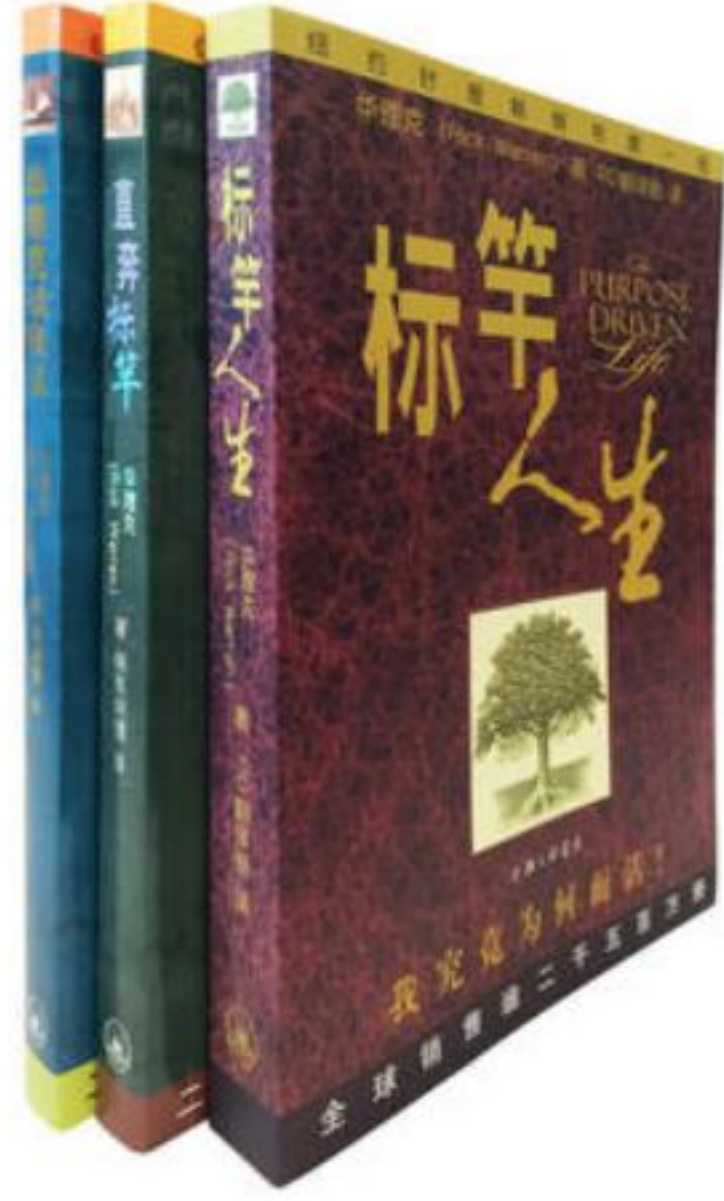
Habakkuk

因信得生(憑信而活)

《耶穌，別讓我做你的敵人》

“耶穌，你要是不讓我女兒活蹦亂跳地回到家中；你要是讓我父親未能體會到我的孝心，就悲涼地離世，我，就不信你了，必將做你永遠的敵人，你別用地獄嚇我，我不怕！”

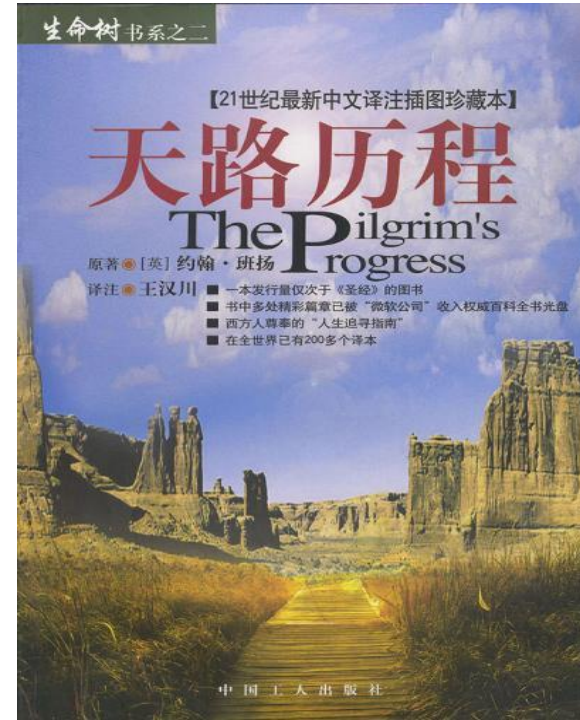




“爸爸，撒旦想要摧毀我們這個家，但是牠找錯了對象。”

“我有確實的盼望，神將所有的事情變成好的，神將重建我們破碎的生活…我的盼望比任何時候都強烈。”

“在我一生中，神的話語從來沒有像現在向我那麼敞開過，有些經文以前雖然看過，但卻沒有像現在那麼對我發亮光，且耶穌基督從來沒有像現在這樣真實過，我在這裏真看到祂，也真感覺到祂。”



回應恩典

撒該（路19）

馬利亞用香膏膏耶穌（約12）

保羅（羅12:1）



第一个孩子

天天享受父母供应，
却觉得理所当然。

这是忘记恩典。



第二个孩子

会说：
“谢谢爸爸妈妈。”

这是表达感谢。❤️



第三个孩子

不仅感谢父母，还愿意体贴父母、
孝敬父母、分担家务，
让父母喜乐。

这是用行动回应爱。❤️



改變人生・經歷奇蹟——21 日養成感恩的習慣

感恩的奇蹟

李永勳 著

感恩中有喜樂
感恩中有平安
感恩中有愛
感恩中有恢復
感恩是基督徒的能力



絕對的感恩、
無條件的感恩、
一生的感恩。

三、活出感恩的見證



对神

对人

用赞美献感谢

用言语表感谢

用祷告献感谢

为他人献祷告

常见证主恩典

常给予鼓励人

用行动报主恩
(奉献与服事)

用行动报人恩
(关怀、陪伴与帮助)

常记录主恩典

常书写感谢信

感恩带来的祝福：

- 更容易经历喜乐
- 更容易拥有知足
- 更容易保持谦卑
- 更容易经历神的平安
- 更容易与人建立健康关系
- 更容易看见神持续的恩典
- 更荣耀神（诗50:23）

(Thanksgiving)

感恩

- 感恩，不是因为我们拥有很多，而是因为我们认识那位厚赐百物、永不改变的神；
- 感恩，也不仅停留在口中，而是以整个生命回应祂的恩典与主权。



作業：

《感恩》行動學習單



一、感恩行動實踐

1、數算恩典

家庭恩典：

信仰恩典：

朋友恩典：

個人恩典：



2、表達感謝

- ☐ 用禮物表達感謝
- ☐ 用書信表達感謝
- ☐ 用言語表達感謝
- ☐ 用陪伴表達感謝
- ☐ 用禱告表達感謝
- ☐ 其他：_____



3、付諸行動

本周我決定向_____、_____兩位表達感恩之情。

我計畫採用的方式：_____

完成日期：_____



二、感恩日記記錄

日期	感恩	抱怨
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		