

## 掀起巨浪：

# 你今天的作為可以改變周圍的世界

### DAY 1

#### 閱讀箴言 14:29

##### 爆炸的蘇打水

在成年人的允許下，從廚房拿一瓶蘇打水，然後走到外面。搖晃瓶子 15 秒，然後遠遠地伸出雙臂，打開瓶子。

發生了什麼？是不是蘇打水爆炸得到處都是？

有時我們就像那瓶爆炸的蘇打水。一件接一件的事情接連發生，讓我們很生氣。所有的憤怒最終都會在一次大爆炸中爆發出來。當我們以不健康的方式發洩憤怒時（比如大喊大叫、打人、踢人或摔壞東西），我們周圍的人可能會受到傷害。

這就是為什麼忍耐如此重要。當我們以忍耐回應時，我們就可以避免大爆發。正如經文提醒我們的那樣，我們就不會大顯愚妄！所以，這週，如果你感到自己越來越挫敗，求神幫助你冷靜下來，這樣你就可以以忍耐來回應。因為忍耐可比被黏黏的蘇打水包圍着要好得多！

### DAY 2

#### 閱讀以弗所書 4:2

你抱過剛出生的嬰兒嗎？你必須非常地溫柔和小心。因為嬰兒的骨骼還沒有完全成形，他們還不能自己抬起頭來。所以抱嬰兒的時候，你一定要小心地托住他的小腦袋。如果嬰兒正在睡覺，你要非常非常安靜，避免吵醒他！

把忍耐想像成那個熟睡的嬰兒。當談到我們如何對待他人時，我們需要溫柔。我們需要謹慎不要說出或做出一些並非本意的事情。當我們感到自己越來越挫敗時，最好停下來思考一個更好的回應方式，這樣就不會做出或說出讓我們後悔的事情。就像你不想做出任何事情來傷害那個甜美熟睡的嬰兒一樣，我們在忍耐時需要對他人保持謹慎和溫柔。

找一些柔軟的東西，比如枕頭、棉球或羽毛。將今天的經文寫在卡片上，放在您所選擇的柔軟的東西旁邊，以提醒您本週對周圍的人要溫柔和忍耐。

There's More!



DAY 3

## 閱讀路加福音 6:31

你知道今天的經文是誰說的嗎？耶穌！當我們談到應該如何對待他人時，耶穌非常清楚。這是個好主意——以你願意被對待的方式對待他人——這是成為好朋友的關鍵。

想想看。你喜歡有人不耐煩地對待你嗎？當有人不耐煩地催促你快點？當有人不耐煩地打斷你？當然不！沒有人喜歡被這樣對待。如果你想有對你有忍耐的好朋友，你也需要有忍耐！

### 讀五遍

本週，當你感到不耐煩時，請停下來，大聲地讀出或在心裡默念五遍以下警句。每一次重複時讀得慢一點。這將使你有時間冷靜下來，並以更有忍耐的方式做出回應。當我們以我們願意被對待的方式對待他人時，我們就會選擇忍耐。

「我應該以我願意被對待的方式對待他人」

DAY 4

## 閱讀箴言 16:32

### 忍耐的圖畫

想像有一個強大的勇士，穿著戰衣。一個堅強、勇敢、值得追隨的領導者。取一張A4紙，畫出那個勇士。

現在想像你是一個比那個強大的勇士更堅強的二年級或三年級學生。這，可能嗎？

當你對別人有忍耐時。當你管住自己的嘴而不是說出不友善的話時，當你回擊你的兄弟前先深呼吸並數到十時，當你選擇忍耐和寬容時，你比一個強大的勇士更有力量。一個能控制住自己脾氣的人，勝過攻陷城池的英雄。

表現出你的忍耐比佔領一座城池更難。但有個好消息。神賜給我們聖靈來幫助我們！本週，當你試圖以憤怒或不耐煩的方式回應時，停下來想想那個強大的勇士。記住我們今天的經文，並求上帝幫助你掀起忍耐的巨浪。

當彼此忍耐。