

# 掀起巨浪：你今天所做的可以改變 你周圍的世界。

第1天

## 閱讀以弗所書 4:32

我們為什麼要有恩慈？作為耶穌的跟隨者，我們選擇有恩慈，因為上帝對我們是恩慈的，上帝是寬恕我們的！

想想過去一周有人對你不友善嗎？發生了什麼？現在想想你是如何回應的。你回來時心裡沒有恩慈的心嗎？你需要原諒那個人嗎？好消息是無論你過去做了什麼選擇，你都可以從今天開始選擇善良！

在下面的方框中寫下一個簡單的禱告，祈求上帝在這周幫助你變得有恩慈，無論發生什麼。

親愛的上帝，

第 2 天

## 閱讀路加福音 6:35

蝙蝠俠和小丑  
神奇女俠和阿瑞斯超人  
萊克斯 路德雷神和洛基

在上面的列表中，圈出“好人”，並在“壞人”上面畫一個大“X”。你會容易將萊克斯 路德雷神或類似人物歸入“敵人”類別。我的意思是，他們是壞人，對吧？

我們喜歡看好人和壞人的電影，因為好人總是贏！但現實生活並非如此。因為我們的“敵人”看起來不像綠魔或小丑。現實生活中的“敵人”看起來更像是.....

- ...更像取笑你的孩子。
- ...像那個不理睬你的孩子。
- ...像不選你加入他團隊的孩子。

恩慈是對每個人的，包括我們的“敵人”。耶穌告訴我們要善待每一個人，因為上帝對我們是恩慈和慷慨的。上帝對我們的恩慈並不是基於我們的所作所為，而是基於他是誰。

祈禱並祈求上帝幫助你理解恩慈，即使你有時一團糟。

然後，尋求幫助以善待他人，甚至是你的敵人

關於“掀起波瀾”意味著什麼的靈修

還有更多！ →

## 閱讀歌羅西書 3:12

你聽懂了今天這節經文的第一部分嗎？保羅提醒我們，我們深愛上帝。因為上帝愛我們，我們要以恩慈和憐憫與我們周圍的人分享這種愛。事實上，保羅告訴我們要像穿衣服一樣穿這些品格。就像你不先穿好衣服就永遠不會出門趕校車一樣，我們要以善意為“衣服”

### 穿著恩慈

你有一件最喜歡的連帽衫或其他你喜歡一遍又一遍穿的衣服嗎？

1. 拿起你最喜歡的一件衣服，你一遍又一遍地穿，還有一些膠帶和記號筆。
2. 在膠帶上，用大寫字母寫“善待”。撕下膠帶並將其貼在衣服內側。
3. 確保膠帶在某個地方，以便您在佩戴時能感覺到它。每次膠帶在你身上摩擦時，它都會提醒你對周圍的人表現出善意。
4. 祈求上帝幫助你以恩慈對待每一個人。

善待每一個人。

## 閱讀箴言 12:25

恩慈的言語是很不同的。言語是有力量的。這就是為什麼我們應該小心選擇能有幫助的恩慈的話語。

### 讓有善意的話語擴散

這裡有一個小科學實驗來證明恩慈的話語可以起什麼作用！這個實驗可以向父母尋求幫助。

乾燥的空水瓶

醋

小蘇打

一個氣球

一個漏斗

一根牙籤

將一些醋倒入空瓶中，填充約  $\frac{1}{4}$  滿。加點水使液位升高一點。使用漏斗將一些小蘇打倒入空氣球中。用牙籤幫助將小蘇打推過狹窄的開口。

將氣球連接到瓶子的頂部，確保不要倒入小蘇打。然後，一旦它牢固地連接到瓶子上，提起氣球，將小蘇打滴入醋/水溶液中。看看會發生什麼！

恩慈的話語就像小蘇打的反應。當你情緒低落時，他們可以讓你振作起來。

本周，讓我們記住用恩慈的話來讓我們周圍的人振作起來。