

家庭团聚祈祷周
2025年9月7日至13日

上帝的 伟大 礼物

我的家庭和我愿去:

庆祝创造:
婚姻、家庭、和安息日

上帝的 伟大 礼物

版权所有 © 2025 基督复临安息日会总会法人实体
保留所有权利

编辑:Willie 和 Elaine Oliver

主要撰稿人:Karen Holford

高级编辑助理:Dawn Venn

设计:Daniel Taibe

2025 家庭事工资资源手册附录

ISBN 978-0-8127-0585-0

2025年6月



基督复临安息日会
家庭事工部

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301.680.6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org



@Adventist.Family



/AdventistFamilyMinistries



目录

4	引言	带着爱, 神!
13	星期日	上帝伟大的礼物: 爱
18	星期一	上帝开始创造我们的世界
23	星期二	上帝继续创造我们的世界
28	星期三	上帝伟大的礼物: 婚姻
33	星期四	上帝伟大的礼物: 充满爱的家庭
38	星期五	上帝伟大的礼物: 安息日
43	安息日	上帝美好的礼物: 安息日



引言

起初,上帝的心洋溢着爱,这份爱在三个伟大的礼物中达到了最高的表达:婚姻、家庭和安息日。这三个礼物为祂的创造戴上了荣耀的冠冕。在创造周的前六天中,我们看见上帝的大能与艺术性,祂精心塑造了物质世界。然而,正是这三项神圣的制度揭示了祂内心的本质,以及祂对人类最深切的渴望。

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”（约翰福音3:16）这节经文抓住了上帝慷慨本性的核心——祂从起初就将这些神圣的礼物设立为人类昌盛的根基。

在创造的过程中，我们看见了一个有意的进程：光战胜黑暗，水分开成为天空与海洋，旱地出现并长满植被，天体标记着时间和季节，飞禽走兽充满大地的每个角落。每一天都在递进，直到达到高潮——为祂的杰作作好一切准备：照着祂形象所造的人类。

但上帝的工作还未完成。在向亚当吹入生命的气息后，造物主作出了深刻的宣告：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创世记2:18）于是，上帝为亚当造了夏娃，成为他完美的伴侣。上帝设立了婚姻——一男一女之间神圣的结合，成为人类社会的基石。这不仅仅是为了陪伴，更是为了反映上帝本身的关系属性，并为家庭生活奠定根基。

婚姻自然生出了上帝的第二个冠冕般的礼物：家庭。在这个神圣制度的安全与爱中，孩子们得以养育，信仰得以传承，上帝的形象一代又一代

地延续。家庭成为上帝所拣选的方式，将祂的爱与品格充满全地。

随后，上帝赐下最终的冠冕：安息日。在完成六日的创造工作后，上帝在第七日安息，并赐福、将其分别为圣。“古时耶和华向以色列显现，说：‘我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。’”（耶利米书 31:3）安息日正是这永恒之爱的具体体现——一个每周的邀请，让家庭在上帝的同在中得享安息，纪念祂的美善，并将关系置于生产之上。

这三个礼物——婚姻、家庭和安息日——是上帝创造的冠冕之作，因为它们回应了人类最深层的需要：陪伴、归属，以及与造物主的相交。它们共同组成了神圣的三重制度，至今仍在祝福和支撑我们，提醒我们是“上帝所奇妙可畏地造的”，并且蒙祂所深爱（诗篇 139:14）。



基督复临安息日会
家庭事工部

威利和伊莲·奥利弗, 主任
基督复临安息日会
世界总会



如果你想要在圣经的角度上更深入地认识家庭,请
免费获取我们的 2025年资源手册。

目前已提供以下语言版本:简体中文、繁体中文、英文、
法文、意大利文、基隆迪文、葡萄牙文、罗马尼亚文和西班牙文。

请访问: family.adventist.org/2025RB

主要撰稿人寄语

凯伦·霍尔福德 (KAREN HOLFORD)



今年,这一周的主题是探索《上帝的伟大礼物》。我们的目标是帮助家庭与上帝那洋溢的爱相连,并在创造、人际关系与安息日中认识祂的礼物。我们将学习上帝的爱如何从祂的心流向我们的心,再从我们之间流动,让我们学会去发现祂的爱,并与他人分享。通过能调动我们所有感官的每日敬拜体验——看见祂的美丽、听见鸟鸣、尝到果实、感受祂的同在——我们会发现,上帝的爱始终环绕在我们周围,等待我们去察觉与分享。

凯伦·霍尔福德是跨欧洲分会的家庭事工、儿童事工和妇女事工主任。她的专业背景是职业治疗,并拥有心理学、家庭治疗和基督教领导学的硕士学位。她的丈夫是伯尼·霍尔福德牧师,他们现居于英国,育有三位成年子女和三位孙辈。她喜爱写作、在英国的森林中散步,并乐于分享上帝的爱。

为什么要进行
家庭敬拜？

- 它教导我们的孩子和家庭敬拜上帝
- 把上帝放在家庭的中心
- 增进家庭之间的联系
- 保护我们的孩子和家庭
- 建立属灵的价值观念

拆开
家庭敬拜
的
祝福

家庭敬拜是什么

- 互动的
- 共同领导的
- 简短而有吸引力的

什么是
家庭
敬拜？

家庭敬拜不是什么：

- 讲座、布道或强迫性的活动
- 管教或惩罚的时间
- 单纯的娱乐

如何进行 家庭敬拜：

敬拜是我们向上帝献上赞美与敬仰的时刻。我们怀着敬畏、谦卑和感恩，将我们的祈求带到祂面前。在旧约时代，人们在祭坛上献上动物祭物。今天，我们只需要献上时间和自我的祭物。当我们在“敬拜”前加上“家庭”这个词时，意味着我们要全家一同敬拜上帝。

父母特别有机会在敬拜中带领他们的孩子，教导他们如何敬拜上帝。一起花时间向上帝表达尊崇和敬意，承认祂是我们生命和家庭的主和救主。这段经历将我们彼此联结，也使我们更亲近上帝。

每个家庭都可以决定自己家庭敬拜的方式以及要使用的工具。它可能包括读圣经、唱诗歌、一起祷告。但家庭敬拜的方式可以多种多样，正如家庭本身的多样性。每个家庭都是独特的，因此你可以为自己的家庭量身打造一个家庭祭坛。唯一不变的是，我们应当把焦点转向上帝——人类的创造者与维系者。

“

在每个家庭里,都应当固定早晚敬拜的时间。父母在开饭前,带着孩子一同感谢天父夜间的保护,这是多么合宜的事!当夜幕降临时,再一次聚集在祂面前,感谢祂白日所赐的福气。”

怀爱伦
《儿童教育指导》,第520页

“

没有理由让[家庭敬拜]不成为家庭生活中最有趣、最愉快的活动;而当它变得枯燥乏味时,上帝就会因此而受亏损。让家庭敬拜的时刻简短而生动。”

怀爱伦
《儿童教育指导》,第521页

请记住:

你的家庭敬拜可能并不完美,这没关系。祷告并继续尽力而为;因为上帝与你同在。

每日的礼物：

家庭敬拜时刻

建立一个家庭祭坛是上帝的伟大礼物之一——这是庆祝祂的爱、创造、人际关系和安息日的一种方式。就像以色列人用石头堆起的祭坛一样，当生活忙碌时，你的祭坛也可能需要重建或注入新的方法。偶尔错过一天没有关系——只要回到敬拜中，就有恩典等着你。

让《上帝的伟大礼物》灵修 激发你通过四个主题来敬拜：爱、创造的奇妙、人际关系与安息日的安息。

爱：分享一个你看到上帝之爱的方式。

奇妙：欣赏大自然中的某样事物——或许是一朵花、一只鸟，或夜空。

人际关系：说出一个你在家中感受到上帝关怀的时刻，无论大小。

安息：点燃一支蜡烛或播放轻柔的音乐，象征安息日的更新。

你可以加入歌曲、短剧，或一个简单的善行。每一次的家庭时刻——无论多短暂——都是一份神圣的礼物。让敬拜保持新鲜、贴切、并适合各个年龄：表演一节经文、简短祷告，或唱一首简短的赞美诗。即便只是两分钟的专心祷告，也能尊崇上帝的礼物，并坚固你的家庭祭坛。

如何使用**每日** **本资源**敬拜**步骤**

圣经经文

一节圣经经文,配合一个简单而有创意的活动,帮助你背诵并在实际生活中体验它。

根基

引言

当天主题的介绍,以及它对我们的益处。

营造氛围

灵修

一则为全家设计的简短灵修故事。

核心信息

祷告

一起祷告——让每个人都有机会分享内心的渴望。

相交

活动

一些简单的活动,帮助你在家庭生活中实践对上帝礼物的感恩。

巩固

时间紧迫?

请尝试每天结束部分的“一览”栏目。

上帝的 伟大礼物 爱

星期日

今日的礼物

发现并分享上帝那无限、
充满生命的爱。

背诵经文

“我们爱，因为神先爱我们。”
(约翰一书 4:19)

引言

上帝无尽的爱

背诵
经文
活动

剪出纸心形,或使
用心形便签。把经
文的每个词和经文
出处分别写在不同
的心形上。然后按
正确顺序排列。

上帝本就是纯粹的爱。爱从祂的心流向我们,再从我们之间彼此流动。我们通过彼此相爱,以及在事奉和敬拜中,来表达我们对祂的爱。在堕落之前,爱的原则是整个宇宙唯一的“运行系统”;当罪被彻底消除时,爱也将永远成为我们关系的核心。

虽然宇宙中仍有善恶之争,但它并不是最终的主题。整个宇宙的大图景就是:上帝就是爱,而祂的爱必然得胜、永恒长存。作为人类,我们对上帝那浩大无比的爱只是一知半解、模糊有限。但有一天,我们将面对面见祂,并在永恒中不断发现祂那超越我们人类理解的爱。

在这周的敬拜中,我们将一同探索上帝的爱,如何借着祂的创造、祂设立的婚姻关系,以及安息日的庆典,向我们彰显。

灵修

上帝的伟大礼物：爱

拉拉把头靠在爸爸的胸口上。她听见“咚—咚—咚—”的心跳声。

“爸爸，”拉拉抬头看着微笑的爸爸，“你的心在低声说什么呢？”

“我的心在说我还活着！它也在说我爱你，爱妈妈，也爱路克！”爸爸亲了一下手指，轻轻点在拉拉的鼻尖。她咯咯笑了起来。

“爸爸，这么多的爱是怎么进到你的心里的呢？”拉拉拍了拍爸爸的胸口。

“嗯，是这样的。上帝的爱多到我们根本无法想象！祂的爱大到永恒也学不完，永远都发现不尽！”

路克努力去想象上帝爱的大小，但实在想不出来。“哇！那真是太多了！我甚至想不出这么大的范围！”

“那上帝的爱又是怎样从祂的心流到你的心的呢？”拉拉继续追问。

“当上帝创造亚当和夏娃时，祂非常爱他们。祂花时间与他们同在，聆听他们的声音。祂为他们造了许多美好的事物，让他们看、闻、尝、享受。上帝如此关爱祂的儿女，就把祂的爱充满他们的心。亚当和夏娃学会了彼此相爱。后来他们有了孩子，他们也把爱充满孩子的心！”

爸爸拿起一壶葡萄汁：“想象这壶里装满了上帝的爱。祂这样把爱倒进我们的心里……”他把汁液倒进四个杯子里，每人一个。“然后我们也把爱倒进彼此的杯子里。上帝能感受到我们的爱。祂不需要我们来充满祂的心，但祂乐意看见祂的孩子彼此关爱。”

拉拉和路克喝了些葡萄汁。

“嗯,好甜!”路克把杯子仰起,喝下最后一滴。

“我看见一只鸟叼着草在筑巢,我也想到了上帝的爱!”路克补充。

“真是又甜又好喝!”拉拉说,“就像上帝的爱一样!”

“我觉得,当我们一家人抱在一起时,我就能感觉到上帝的爱!”爸爸把大家都圈在怀里,轻轻地挤了一下,他们笑着贴近彼此。

“上帝一直都在爱我们。”妈妈说,“我们不总是能看见,也不总能感觉到。但如果我们仔细留心,就能在各种地方发现祂的爱。”

“上帝的爱一直围绕着我们。”妈妈总结道,“我们只需要发现它,并与别人分享。”

“对!今天我看见爸爸帮你提菜,就发现了上帝的爱!”拉拉大声说。



一起祷告

爱的字母祷告

- 按字母顺序来赞美上帝的爱:A – 丰富 (Abundant)、奇妙 (Amazing); B – 祝福 (Blessing)、丰盛 (Bountiful); C – 关怀 (Caring)、亲近 (Close).....每个字母至少找一个词。
- 或者准备一个装满字母的小袋子,或把字母写在小卡片上。轮流抽出一个字母,再掷骰子决定数量。比如:找到 5 个以 M 开头的词来形容上帝的爱,或者 3 个以 R 开头的词,依此类推。

留下回忆 家庭活动



星期日 一览

经文

“我们爱，因为神先爱我们。”
(约翰一书 4:19)

引言

上帝无尽的爱充满并流淌在
我们心中。

灵修

爸爸用葡萄汁示范，上帝怎样
把祂的爱倒进我们心里——而
我们也把爱倒进他人的心里。

祷告

“主啊，感谢祢，把祢的爱倾
倒在我的生命中。”

对话

“今天你在哪里发现了上帝
的爱？你将如何把这份爱分享
给别人呢？”



上帝爱的礼物

- 用素色纸把纸箱包好当作礼物，系上漂亮的丝带。一起讨论上帝如何爱我们(供应者、赦免者、天父等)。把这些写在礼物盒上，并画上爱心，直到整个盒子被写满。
- 参考经文：诗篇 23、103、145；哥林多前书 13；约翰一书 4。



爱的寻宝

- 每位家人寻找三样能让他们想到上帝之爱的物品。把它们摆在托盘上，每个人分享原因。然后把物品摆成爱心形状，从上方拍照，做成海报。也可以把 20 件“爱的提醒”放进一个透明罐子里，再用米覆盖，每天摇动翻找，慢慢发现里面的爱。



艺术爱心

- 用纸板剪出心形。找一些杂志上的图片或文字，能表现上帝的爱。把它们贴在心形上，加上自己的绘画或提醒。满意后固定并挂在家里。



上帝开始
创造
我们的世界

星期一

今日的礼物

惊叹于上帝创造光、水、
陆地与植物的奇妙。

背诵经文

W W

引言

创造的惊叹

背诵 经文 活动

慢慢读每个短语并配上简单动作——

“起初”（竖起一根手指）；

“神”（指向天空）；

“创造”（双手做塑形状）；

“天”（手臂从头顶横扫）；

“地”（手指在地面比划）。

每个短语后暂停，让孩子跟读，然后继续下一句。

创造的故事满载“惊叹”。研究也指出，惊叹能降低焦虑，带来平安、喜乐与感恩；也促发创造力与善意。透过上帝所造的一切——甚至我们自己的手——我们可一瞥祂充满爱、智慧与艺术性的品格。

今天与家人慢下来，细看水果与蔬菜：切开、闻香、触摸、品尝；观察一朵花或一片叶；看一只鸟或一只昆虫如何移动。万物都出自上帝的设计。

登山宝训中，耶稣叫我们看百合与飞鸟，知道天父顾念我们。惊叹能向孩子敞开认识上帝之爱的心，有时比一篇道更能引人归向祂。



灵修

上帝开始创造 我们的世界

准备:一根蜡烛和火柴,或一只手电筒;一瓶水和几只杯子,以及吹泡泡的工具;一些水果或花朵。

当上帝为一颗美丽的新星球设计蓝图时,祂的心中洋溢着爱与喜乐。祂已经深深爱着亚当和夏娃,即便祂还没有创造他们。上帝想象着祂即将诞生的孩子们,将住在一座完美的花园里,那里充满了一切他们所需、所想。祂选择了这颗完美的星球。它是空虚、荒芜的,正等待祂去充满美好的事物!

第一日,上帝来到这颗叫做“地球”的星球。那时一片漆黑。于是祂创造了纯净的光来驱散黑暗。

金色的光辉照耀在荒芜的大地上,等候着上帝奇妙的创造。光一直照耀到夜晚,夜里再次变黑。祂的儿女将会喜欢欣赏这美丽的光。上帝带着爱看祂所造的一切,看见都甚好。

让我们点燃这根蜡烛或打开手电,提醒自己——所有我们能见到的光,都是上帝所创造的。(邀请孩子点燃蜡烛或打开手电。)

第二日,上帝再次来到地球。光依旧明亮。祂安排地上的水,又造了一个巨大的“水穹”环绕着地球,好让星球得到滋润。纯净的水在光中闪耀,一切都显得清新洁净。祂的儿女将会喜欢饮用清澈的水,在河中嬉戏,仰望蔚蓝的天空。上帝带着爱看祂所造的一切,看见都甚好。(让孩子喝一口清水,并吹泡泡。)

第三日,上帝再次来到地球。这将是一个奇妙的日子!有好多事情要做!祂塑造大地,使之有山丘

与山谷；祂用指尖勾勒出海岸线。接着，祂让大地覆盖上绿色的生长之物。柔软甘甜的青草供人行走，芬芳的花朵使空气充满香气，鲜美多汁的水果与可口的坚果成为食物。高大的树、矮小的树、灌木丛，各种叶子与不同的质地和味道。祂栽种了一座特别的园子，作为祂所爱的儿女的居所，也是祂每天要与他们相会的地方。

他们会喜欢在草地上行走，嗅闻芬芳的花朵，品尝地里、灌木丛与树上的美味——尤其是那些多汁黏甜的芒果！上帝带着爱看祂所造的一切，看见都甚好。（让孩子惊叹地观赏花朵，并与他们分享水果。）

上帝细心地看顾祂的新星球和祂所造的一切。祂希望亚当与夏娃能生活在美丽的地方，使他们随时都能想起祂伟大的爱。



一起祷告

“创造之碗” 祷告

“创造之碗”祷告

- 取一只大碗，表示空虚混沌的地。
- 将一只可漂浮的小蜡烛放在碗中并点燃（第一日：光）。
- 往碗里倒入清水（第二日：水）。
- 加入几片花叶或小枝（第三日：植物）。
- 祷告感谢：为各种照明（蜡烛、车灯、手电等）、世界各样水域（河、瀑布、溪流、湖等）、以及百花树木、蔬果粮食向神献上感恩。

留下回忆 家庭活动



星期一 一览

经文

“起初，神创造天地。”
(创世记 1:1, 和合本)

引言

上帝的艺术在光、水与植物
中闪耀。

灵修

第一日光、第二日水、第三
日植物——都显明祂的爱与
眷顾。

祷告

感谢主赐光引领、赐水清
新、赐植物滋养。

对话

光、水、植物中，哪一样最让
你感到上帝的爱？



充满惊叹

- 在大自然收集小宝物(贝壳、树叶、花朵、果皮、羽毛等)。
- 任选一件静静观察 1 分钟;分享你被哪一点所惊艳。



碎纸创作

- 收集干净的纸张碎片(杂志、报纸、包装纸)。
- 用剪刀与胶水拼贴一朵纸花、一个果实或一棵蔬菜。
- 拿成品与真品比较,说说你的新发现。



水果沙拉

- 每人挑一种喜爱水果;先看外形,再切开欣赏内部。
- 一起拌成果盘或拼盘,感谢上帝赐下多汁可口的滋味。



美化家居

- 集思广益:如何让家更美(整理、重新摆设、摆放花草)。
- 利用现有材料做一件装饰;把喜爱的经文或爱心图案挂在显眼处。

上帝继续 创造 我们的世界



星期二

今日的礼物

庆贺上帝的创造力——祂以生命充满水域与天空。

背诵经文

神说：“水要多多滋生有生命的物；要有鸟飞在地面以上、天空之中。”（创世记 1:20, 和合本）

背诵 经文 活动

画一幅上面是天空、下面是水面的简图。

在水里写经文前半句，每个词写在一条“鱼”的外形里。

在天空写后半句，每个词旁画一只“鸟”。

装饰整幅图，表现上帝创造的美丽。

多感官的敬拜与学习

上帝赐给我们五种奇妙的感官，让我们能尽情享受祂创造的美好。眼睛能发现奇异与美丽，耳朵能听见鸟鸣、动物的声音、谈话与音乐；舌头能尝出祂所造水果、蔬菜、坚果的各种滋味与口感；鼻子能闻到花香与美食的芬芳；手能触摸动物的皮毛、树木的纹理和各种奇妙的质感。在一个破碎的世界里，这些感官也帮助我们察觉危险，从而得以保全。

这些感官十分重要，因为它们使我们能够探索上帝的世界，并且确认祂所造的一切都是美好的。上帝特别设计会幕的礼仪和祂子民的节期，藉着调动人全部的感官，引导他们敬拜祂、认识祂。每一次当你用多感官的方式教导孩子体会上帝的爱时，你正在帮助他们用整个身心去学习、理解并记住祂的爱。像上帝一样，每一天都发挥创意，让自己与孩子用全感官来认识祂吧。



灵修

上帝继续奇妙地创造我们的世界

第四日，上帝再次来到这新世界。光辉在水面上闪烁，花草树木覆盖了大地和山丘，呈现出美丽的色彩与宁静的景象。今天，上帝要为天空增添特别的光体。光是好的，但祂又造了太阳，使大地温暖，帮助万物生长，并用日出与日落描绘出色彩斑斓的画卷。上帝布满了夜空，使亿万星辰与行星点亮黑暗，激发人们的惊叹与敬畏。祂又造了月亮，在夜里发光，并用它的盈亏来标记周与月的节律。上帝感受着阳光洒在祂脸上的温暖。

当太阳在火红的霞彩中落下时，月亮与星星便在夜空中熠熠生辉。一天结束时，上帝观看自己所造的一切，看见都是好的。（此时可以邀请家人一起留意阳光、影子、月亮与星辰。）

第五日，晨曦再现，天空被染上粉红与金黄的色调。上帝看见晨光映照在水面上，宁静清澈。祂想起自己所设想的各样鱼类，忽然间，水面溅起点点浪花，海洋、湖泊与江河都闪烁着生命的光彩。成千上万色彩斑斓的鱼类和海洋生物在其中穿梭：海豚跃出浪头，鲸鱼喷出水柱，小鱼在岩石和贝壳之间敏捷穿梭。上帝观看海中所有的鱼与生物，看见都是好的。（可以说出一种与你名字首字母相同的鱼或海洋生物。）

然后，上帝抬头望向天空。世界一片安静，空中仍旧寂寥。祂想起那些祂心中已构想好的飞鸟。突然，成千上万只鸟儿的乐音充满天空。燕子在阳

光中翱翔,雄鹰盘旋在大地上空,孔雀展开了如宝石般绚丽的尾屏,娇小的蜂鸟在花间吮吸花蜜。此刻,天空被喜乐的鸟群充满,它们振翅飞舞,盘旋滑翔,歌声柔美而清甜,为世界带来新的和谐旋律。上帝坐下观赏,倾听它们的歌声,看见都是好的。(试着模仿你最喜欢的鸟叫声,或者一起学唱鸟鸣。听起来如何?)

第六日清晨,太阳再次升起。上帝想到自己将要创造的各种动物,它们便一一出现:娇小的老鼠,高大的长颈鹿,强壮的象,灵活的松鼠,温顺的猫,毛绒的绵羊……如此之多!它们奔跑、跳跃、攀爬、潜行;形态、颜色、皮毛与尾巴各不相同!上帝喜爱丰富多样的创造。祂看见万物已预备妥当,可以迎接祂特别的孩子——亚当与夏娃。想到要创造他们,上帝的心充满爱与喜乐,祂微笑着,盼望他们很快能看见祂的面容,感受祂的爱。



一起祷告

感恩接龙祷

- 为上帝所造“水里游的、天上飞的、地上走的”生物献上感谢。
- 第1人说:“上帝啊,谢谢你创造海中游行的生物,比如——鲸。”
- 第2人重复上一句并加一个:“比如——鲸和水母。”
- 第3人继续加:“鲸、水母和神仙鱼。”
- 按此次序,让每个人都参与补充与感恩。

留下回忆 家庭活动



星期二 一览



找找看,万物生!

- 选一张有天空、陆地与水域的风景图(台历、杂志或自摄照片皆可)。
- 备剪刀、白纸、胶水与画材。
- 家长在图中天、地、水处各剪若干小“门”。
- 将风景图粘在白纸上,把小门掀开。
- 让孩子在天门后画鸟、地门后画动物、水门后画鱼。
- 停下来欣赏上帝奇妙的造物(太6:26-30)。



悬挂的小鸟

- 备卡纸、画材、剪刀、针线与树枝/衣架。
- 画出鸟形并上色,可加羽毛或纸翅卷饰。
- 在每只鸟上写一句为“上帝所造飞鸟”的赞美或祷告。
- 穿线系在枝/架上,错落悬挂,成为感恩提醒。



神奇动物秀

- 轮流扮演一种动物(动作与叫声)。
- 让家人猜。
- 说出你为这动物感谢上帝的一点;然后换下一位。

经文

神说:“水要多多滋生有生命的物;要有鸟飞在地面以上、天空之中。”(创世记 1:20,和合本)

引言

上帝赐下感官,让我们藉着所见所闻所触,享受祂的爱。

灵修

上帝以飞鸟充满天空、以生物充满水域,显明祂的创造力。

祷告

感谢主赐给我们飞鸟、鱼类与百兽,使人想起祂。

对话

哪一种生物最能向你显出上帝的创造力?

上帝的 伟大礼物 婚姻

星期三

今日的礼物
庆贺上帝为爱与
婚姻所设计的美
好安排。

背诵经文
“耶和华神说：那人独居不好，我
要为他造一个配偶帮助他。”
(创世记 2:18, 和合本)

背诵 经文 活动

剪出一男一女的简易纸人形。把经文的第一句写在“男”上，第二句写在“女”上。把两人的手粘在一起，然后把经文朗读出来。

上帝对婚姻的计划

上帝为所爱的儿女造了整个世界，并栽植伊甸作为他们的家。祂所造的一切都在表达祂的爱，以及祂奇妙、仁慈、慷慨的品格。上帝照着祂的心意，造亚当与夏娃在婚姻中彼此平等，因为关系中的权力失衡会带来伤害、怨怼，甚至虐待与痛苦。所以上帝造夏娃成为与亚当相配、彼此作伴的同等之人。

罪进入世界后，男人耕地的劳苦加增，女人生产的痛苦也加增。耶稣在地上的事工中，关怀寡妇、外族人、以及处境复杂的妇女，藉着医治、赦免、复原与服事，尊荣并抬举她们。保罗也教导夫妻彼此顺服（以弗所书 5:21），并在多封书信中，尤其是罗马书 12:9-18，说明基督徒彼此相爱、彼此关怀的实际方式。

上帝起初设立婚姻，就是要它成为充满相爱、怜悯、扶持与喜乐的所在。



上帝的伟大礼物：婚姻

上帝的心充满了喜乐的爱。祂看着蔚蓝的天空和闪烁的水面。青草地上有成千上万的花朵，成百上千的树木投下荫凉。祂感受着阳光温暖地照在背上。祂微笑着看水中的鱼、天空的飞鸟、以及在阳光下玩耍的动物们，它们彼此毫不畏惧。狮子温柔地舔着小羊，一只松鼠从大象的背上跑过。蝴蝶在花间翩翩起舞，小猴子从树上采摘果子。伊甸园是祂为新儿女准备的完美之家。

上帝俯下身，用湿润的泥土捏塑一个人的形状。祂给他取名叫亚当。当这雕像完成时，上帝向亚

当的口中吹了一口气，他便活了过来。亚当睁开眼，看见上帝正微笑着看他。于是他站了起来，环顾四周。一切都是那样完美美好。上帝递给他一些果子，要他尝一尝。嗯！真是美味！接着他们一起散步。上帝指给亚当看更多多汁的水果和坚果，也让他闻到花的芬芳。他们一起聆听鸟儿歌唱，并且遇见各种动物。上帝把动物成双成对带到亚当前面。他看见这对动物彼此相似，却又有些不同。上帝解释说：一只是雄性的，像亚当；另一只是雌性的。它们要一起繁衍后代。亚当为动物起名字，看见上帝造的各种奇妙生物，觉得十分有趣。

亚当于是问上帝：为什么他自己没有一个伴侣呢？上帝使亚当沉睡，轻轻地从他身上取出一根肋骨，又把他身上的空处复合起来。然后上帝用那骨肉塑造出一位美丽的女子。她有明亮的眼睛，秀丽的头发。上帝微笑着牵着她的手，扶她站

起来。亚当醒来,看见夏娃时,心中无比喜乐!他知道她出自自己的身骨血肉,是上帝特别为他所造的。哇!夏娃比园中任何受造物都更美丽!

他们牵着手,彼此微笑,一股爱的波涛涌进他们的心田。上帝也微笑并赐福他们,说:“要彼此相爱、彼此照顾!我爱你们,我为你们造了这美丽的园子作为你们的家!享受彼此,享受这园中的一切!要生养儿女,像我爱你们一样去爱他们,建立家庭!”

那一天他们一同尝遍不同的水果,看着动物们嬉戏玩耍。他们与上帝站在一起,共同欣赏那壮丽的日落。上帝心中极其欢喜。如今祂所造的一切不仅仅是“好”,而是“甚好”。上帝拥抱着祂宝贵的儿女,向他们道晚安,并应许清晨将带来一个特别的惊喜。亚当与夏娃彼此依偎而眠——活着真是美好!



一起祷告

婚姻祝福

- 找出你们的婚照,或家中某对已婚亲人的合照。把照片贴在一张纸上,在四周写下祷告或祝福经文(如腓立比书 1:9-11 或 民数记 6:24-26)。把照片与祝福拍照传给那对夫妇;若是你们自己的婚照,可把成品摆在家中。

留下回忆 家庭活动



星期三 一览



塑一个人

- 用彩泥、黏土或盐面团捏出一个人形。
- 每人都试做一个。
- 谈谈“造一个人”有多不容易。
- 为上帝奇妙创造我们而感谢祂。



可吃的家人

- 做人形饼干、买姜饼, 或用吐司切出人形。
- 为家中每个人做一个“可吃的自己”。
- 用葡萄干、糖霜或水果装饰。
- 开动前先拍张有趣的合照!



办一场婚礼

- 用衣服、床单或窗帘制作婚礼装束。
- 打扮一位“新娘”、一位“新郎”; 若不方便, 就把两套衣服平铺在地。
- 用鲜花、纸花或图画做花束。
- 举办一场模拟婚礼: 唱诗、读经、祷告。



设计一座花园之家

- 想像亚当与夏娃在伊甸如何生活。
- 用纸张、纸盒或手作材料设计“花园之家”。
- 可合作完成, 也可各自设计。
- 分享彼此作品, 并为大自然向上帝献上感谢。

经文

“耶和华神说: 那人独居不好, 我要为他造一个配偶帮助他。
(创世记 2:18, 和合本)

引言

上帝设立婚姻, 使彼此在关怀与平等中相爱同行。

灵修

在伊甸, 上帝为彼此而造的亚当与夏娃相遇, 蒙受爱与喜乐的祝福。

祷告

主啊, 感谢祢赐下婚姻, 赐我们相爱与作伴。

对话

什么能使婚姻更有爱、更稳固?



上帝的 伟大礼物 充满爱的家庭

星期四

今日的礼物
在家庭中每天学习、分享
并增长爱的能力。

背诵经文
“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。”（罗马书 12:10，和合本）

背诵 经文 活动

家人手拉手围成一圈，轮流每人说出经文中的一个词，直到把整节经文说完。重复几遍，直到都能背诵，然后彼此给一个大大的拥抱。

爱的要紧性

并非每对夫妇都有孩子，但上帝设立婚姻，是要营造安全、充满爱的家，让孩子在其中成长、被爱。充满关爱、鼓励、安慰与安全感的家庭，会使孩子茁壮。婴幼儿若稳定地被爱与照顾，便能建立健康的自我认同，且其大脑更能发展出同理与怜悯。

令人惋惜的是，若孩子遭受忽视、虐待，或被放任哭泣而得不到安慰，早年创伤可能削弱情绪健康与关怀他人所需的脑部连接。这些孩子在往后的人际、信心，以及身心健康上，常会面临挑战。

上帝的心意，是让婚姻与家庭每天都成为爱、安全与喜乐之所，反映祂对我们的爱。作为父母、照顾者或家人，我们都能一起建造这样的环境。

这周，你能如何把上帝的爱更具体地带给你的家人？

灵修

充满爱的家庭 这份伟大礼物

“哇！要是能亲眼看见上帝创造世界该多棒！”路克感叹。

“对啊！”拉拉说，“我真想看见上帝把星星放进天空！”

“我想帮亚当给动物取名字！”路克笑着说，“有些名字可真有趣！”

爸爸微笑着说：“我也想看上帝创造亚当和夏娃，并看祂如何欢迎他们进入新世界。”

“我更想看亚当和夏娃第一次见面的样子！”妈妈给了爸爸一个俏皮的眼神，“你还记得我们第一次见面吗？”

“我怎么会忘！”爸爸笑着在妈妈脸颊上轻轻一吻，“我很感恩我们相爱、结婚，也非常感恩你们两个来到我们的家庭！”

“家庭是上帝分享祂之爱的方式。”妈妈说，“上帝向亚当和夏娃示范了什么是爱，然后吩咐他们建立家庭，把这份爱从父母传给孩子。”

“但罪进入世界后，”爸爸接着说，“人开始彼此伤害，不再彼此相爱。这就是耶稣来的原因——教我们如何爱上帝、爱人。”

“好，来玩个有趣的！”妈妈笑着说，“路克、拉拉，你们怎么知道爸爸妈妈彼此相爱？我们做了哪些事让你们看见我们的爱？”

路克和拉拉想了想。

“你们常常拥抱！”路克说。

“你们彼此说谢谢！”拉拉补充。

“当妈妈把车子不小心蹭了，爸爸原谅了她！”路克咧嘴笑。

“当爸爸打碎了妈妈的花瓶，妈妈也原谅了他！”拉拉咯咯笑。

“你们会主动互相帮忙，不用对方开口。”路克说。

“而且当彼此受伤、犯错或忘记事情时，你们会说‘对不起’。”拉拉认真地说。

“没错！”爸爸说，“我们每天都尽量做彼此相爱的事。彼此亲切、互相帮助、心存感恩，会让我们都很开心。”

“当我看见你们相爱时，我觉得很安全、很快乐。”拉拉低声说。

“我也是！”路克赞同。

“那你们两个呢？”妈妈问，“你们怎样彼此相爱？”

路克和拉拉沉默了一下，他们知道有时会彼此惹恼。

“我们会分享玩具。”路克说，“嗯……有时候会。”

“有时我们会一起整理房间。”拉拉说，“我们其实可以多做一点。”

妈妈笑了：“当你们彼此亲切时，我们也很快乐。”

“这周我听见拉拉谢谢路克帮她提沉包。”爸爸说，“路克也在拉拉写作业时给她打气。”

“嗯，我们是从你和妈妈那里学习怎么去爱。”路克说，“而你们是从上帝那里学的！”

“没错！”爸爸笑着说，“也从我们原生家庭学到。虽然没有家庭是完美的，但我们越彼此相爱，就越像耶稣。”



一起祷告

爱的环抱祷告

- 家人手拉手围成一圈，依次为自己左手边的那位献上充满爱的祷告。
- 当每个人都祷告完一圈后，再依次为自己右手边的人祷告。
- 这样每个人都会被祷告两次。
- 若有人害羞不敢出声祷告，可以在心里祈祷，结束时轻捏一下下一位的手示意。
- 最后，全家来个大大的拥抱。

留下回忆 家庭活动



星期四 一览

经文

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。
(罗马书 12:10, 和合本)

引言

上帝呼召我们用亲切的话语与体贴的行动彼此相爱。

灵修

透过便条、清单、装饰与经文，在日常简单处庆祝与实践爱。

祷告

主啊，感谢你教我们以仁慈来表达爱。

对话

今天你要用哪一种方式去表达爱？



爱的便条

- 剪出纸心或做小卡片。
- 为每位家人写下一句爱的短笺。



爱的清单

- 列出在家中表达爱的方式。
- 询问每个人最喜欢被爱的方式。
- 每天为每位家人选做一件表达爱的事。



爱的花环

- 用彩纸剪出手掌大小的心形。
- 查找有关爱的经文(如罗马书 12:9-18; 哥林多前书 13 章)。
- 每个心形写一节经文并装饰。
- 把心形串连成花环，挂在家中。



一起背诵

- 选择一种容易理解的中文圣经版本(本书经文以和合本为主)。
- 抄写罗马书 12:9-18, 全家每周背一节。
- 讨论如何在家中活出每节经文。



多样的爱!

- 预备手工材料。
- 每人选择一个爱的主题(如:仁慈、耐心、鼓励等)。
- 各自制作一个“爱”的心形作品。
- 展示并作为全家的提醒。



上帝伟大的 礼物 安息日

星期五

今日的礼物
庆祝安息日——这是上帝赐给我们的每周礼物，充满爱、安息、喜乐和团聚。

背诵经文

“到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日；因为在这日，神歇了他一切创造的工，就安息了。”
(创世记 2:3, 和合本)

背诵 经文 活动

在纸上画一个大大的数字“7”。

把经文的前半句写在“7”的横线上,后半句写在竖线上。然后盖住文字,凭记忆背诵。

安息日：爱的礼物

安息日是上帝爱的礼物,用来照顾我们的灵性、身体、情感和关系的需要。祂知道我们需要暂停每周的日常工作,专注于祂的爱。

在祂慈爱的怀抱中,我们可以回顾过去的一周,注意祂如何引领和爱我们。我们可以为未来的一周祷告,把忧虑与恐惧交托给祂,并祈求祂的爱与智慧,帮助我们面对挑战。

安息日是关心身体的日子,是从繁重工作中休息的日子;若我们整周都在室内,也可以去亲近大自然。安息日是体验天国积极情感的日子:喜乐、爱、平安、惊叹、盼望、灵感、使命感、创造力、感恩和欢笑。安息日也是向他人表达爱心、减轻他们痛苦的日子。

这个安息日,你将怎样与家人分享这些美丽的礼物呢?



上帝伟大的礼物：安息日

周五傍晚，爸爸准备开始敬拜。他吹满了一整袋气球，其中有两个大大的红色爱心气球，和许多圆形气球。路加和拉拉好奇地想知道爸爸会怎样用这些气球来敬拜！

爸爸让路加和拉拉说出一周中所有发生的事情：上学、购物、踢足球、上班、洗衣服、做饭、打扫、园艺、写作业、上班……清单很长。每说一个，爸爸就用记号笔写在一个气球上。

很快，所有圆形气球上都写满了字。拉拉问：“那爱心气球呢？它们是做什么的？”爸爸在一个心形

气球上写“爱上帝”，在另一个写“爱他人”。

然后，爸爸让路加和拉拉站在房间中间，说：“现在你们要努力把所有气球都抛在空中，不能让任何一个掉到地上！”

孩子们开始抛气球。气球太多了，他们拼命拍打着气球，不让它们掉下来。这实在太累了！

妈妈笑着说：“做得好！整周不停工作，真的很辛苦！”

“现在是安息日了！”爸爸说。“你们可以把那些‘工作’气球都放下休息。”妈妈把它们收进一个大垃圾袋，只留下两个心形气球在地上。

“现在，只需要保持这两个‘爱’气球在空中。”

路加和拉拉轻轻地拍打着气球，每拍一下，就说出一件安息日可以做的充满爱心的事。

妈妈说：“当亚当和夏娃在伊甸园度过第一个夜晚醒来时，上帝为世界准备了一份特别的礼物！你们猜是什么？”

“是继续的安息日吗？”路加猜测。

“对！安息日就像是赐给世界的每周生日礼物！”

妈妈微笑着回答。

爸爸解释说：“上帝并不疲倦，亚当和夏娃也还没开始工作。但祂还是赐下安息日，每周有一天可

以专门与祂相处，学习祂的爱和创造，并彼此关爱。”

妈妈拿出一个大礼盒递给孩子们：“这是一份礼物，提醒你们上帝在安息日为我们准备的特别礼物。”

里面有一本美丽的圣经故事书、一只探险自然的背包、一些送给孤单或有需要之人的精美卡片，还有一个全家可以一起玩的圣经游戏。孩子们笑了。安息日真是世界上最美好的每周生日礼物！



一起祷告

安息日的祝福

- 在一些犹太传统中，家庭会在周五晚上点燃蜡烛，并彼此祈祷祝福。
- 为家里每个人准备一根蜡烛并安全地点燃。
- 告诉家人一个他们在过去一周中祝福你的方式。
- 为他们祷告，求上帝赐福他们的安息日，充满爱、平安和喜乐。

留下回忆 家庭活动



星期五 一览



安息日的礼物

- 准备一个小礼盒或容器。让每个人选择三件能让他们想起安息日的小物品。
- 例子：电池（安息日让我们充电）、心形（上帝的爱）、护手霜（安慰）、种子（新开始）、小零食（喜乐）。
- 把物品放进盒子里，并谈论为什么选择它们。把盒子放在餐桌上，作为安息日的提醒。



连续七天

- 在家里找七样物品，代表过去一周每天发生的事。
- 周日到周五各选一样，安息日选一个特别的。
- 排成一列，讲述你的一周故事，并分享每天你如何看见上帝的爱。



安息日吗哪

- 准备一次性纸盘（或纸圆片）、笔，以及爆米花、坚果或干果等零食。
- 阅读出埃及记 16:1-31 的吗哪故事。
- 把盘子分成七块，分别代表一周的七天。
- 周日至周四各放一份零食，周五放两份，安息日不放。
- 一起边吃边演示，最后在安息日唱一首赞美诗！

经文

“到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日；因为在这日，神歇了他一切创造的工，就安息了。”（创世记 2:3，和合本）

引言

安息日是上帝特别的礼物——充满休息、喜乐与爱。

灵修

上帝邀请我们停下工作，享受祂的创造，并专注于爱祂和爱他人。

祷告

谢谢主赐下安息日——一个安息与爱的日子。

对话

谈 本周你将如何庆祝上帝所赐的安息日？

安息日

背诵经文

“你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的……你就以耶和華為乐。”（以赛亚书 58:13-14）

今日的礼物

欢喜地享受安息日，这是上帝赐下的喜乐礼物，使我们得以休息、快乐，并感受祂的爱。

上帝的
伟大
礼物
安息日

背诵 经文 活动

欢喜地享受安息日，这是上帝赐下的喜乐礼物，使我们得以休息、快乐，并感受祂的爱。

引言

喜乐之日

上帝希望安息日成为我们最美好、最令人喜乐的一天！虽然我们在安息日不去做工和买卖，但祂渴望我们在这一天经历奇妙的祝福：喜乐、惊叹、启发、爱与欢乐。让安息日成为孩子们一周里最幸福、最喜乐的一天，是把这份神圣意义传递给他们最美好的方式。

每个人在安息日的喜乐都不同，因为上帝创造了我们各有独特。有的人在大自然中感到喜乐；有的人喜欢用创意的方式去祝福别人；有的人喜欢关怀有需要的人；也有人因唱诗、音乐、查经而喜乐。你的孩子们在安息日最喜欢什么？他们在教会怎样才会快乐？他们最喜欢的安息日食物是什么？当你发现了他们的喜乐所在，就能帮助他们更深地经历安息日的美好。

喜乐之日的礼物

路加、拉拉、爸爸和妈妈正坐在湖边吃安息日的野餐。

“我想知道，上帝在亚当和夏娃的第一个安息日做了什么呢？”拉拉问，“他们可没有去教堂！”

“他们大概也在湖边野餐，就像我们一样！”路加笑着说，“我想上帝挑了最喜欢的水果给他们，他们吃得津津有味！然后在湖里洗了手！”

“圣经没有告诉我们具体的细节，但那一定是非常特别的一天。想象一下，在一个全新的世界醒来，该有多奇妙！”爸爸拿出望远镜，望向湖的另一边寻找鸟儿。

“我想上帝一定守在他们身边，等他们醒来。因为他们对新家完全一无所知，而祂想陪他们一起探索。”妈妈说，“也许祂还叫醒他们来看日出，给他们看那美丽的景色。”

“我敢肯定他们还听到了清晨鸟儿的大合唱！”爸爸说着，看见一只鸟俯冲进水里叼起一条鱼。

“上帝一定向他们解释祂是谁，为什么造了伊甸园，以及祂多么爱他们。”妈妈补充道，“因为他们当时完全不知道自己为什么在那里。”

“那一定是充满欢乐的一天！看日出、听鸟鸣、和动物们一起玩耍、听上帝说话、品尝甘甜的水果、在水中嬉戏！”路加一边说一边往湖里扔小石子。

“我有个主意！我们来找些树叶、羽毛、石头和花，把创世的每一天做成图画！”拉拉兴奋地拿起袋子。孩子们开始在树林里找材料，爸爸留在野餐处，看天上的燕子飞翔。

他们在沙地上做出美丽的“创造图”。拉拉用黄色的花做太阳，路加用羽毛摆成鸟的形状，爸爸用沙子堆成亚当的形象，妈妈则在烧黑的木头上放上白石头，代表光的创造。

“安息日要怎么表示呢？”拉拉问。

“我们画一个大盒子，里面装满许多心形，代表上帝的爱！”路加说着跑去摘了些红色心形的叶子。

他们看着完成的作品，爸爸为每一幅拍了照片。

“这是特别的一周。”拉拉说，“我们学到了上帝的爱、祂创造的奇妙、家庭的珍贵，还有这份每周一次的生日礼物——安息日！”

“真棒！”路加望着夕阳说，“知道上帝是这么慈爱、创造力满满、又慷慨的神，太美好了！”

“是的，”爸爸说着，张开双臂抱住大家，“我们真是蒙福的家庭。”



一起祷告

离合诗安息日祷告

用“安息日”三个字(或 SABATH 英文字母)开头的词来组成祷告。示例：

- 安：安宁、安心
- 息：休息、喜乐
- 日：圣日、日光

“亲爱的上帝，感谢祢赐下安息日，让我们安宁安心，喜乐休息，享受祢的圣日与光明。阿们。”

留下回忆 家庭活动



安息日 一览

经文

“你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的……你就以耶和華為乐。”（以赛亚书 58:13-14）

引言

安息日是上帝赐下的每周礼物，带来喜乐、休息和爱。

灵修

上帝邀请我们使安息日成为喜乐之日——庆祝祂的爱、创造与家庭的祝福。

祷告

感谢主，赐下充满喜乐的安息日。

对话

你会用哪一种方式让这次的安息日更加喜乐？



安息日最佳回忆奖

- 制作一张有趣的证书，或手工做一个简单的奖杯。
- 回想你经历过的最美安息日：你在哪里？和谁在一起？是什么让它特别？那次安息日怎样帮助你感受到上帝的爱？
- 分享彼此的故事，并一起思考如何计划一个类似的安息日。
- 对于年幼的孩子，可以让他们在纸上写“安息日”，并用颜色装饰。



喜乐之日清单

- 全家一起写下 100 件你们在安息日里享受的小事。
- 可以包括：敬拜活动、帮助他人的方式、安息日散步、喜欢的诗歌、圣经故事、特别的食物、有趣的游戏，或适合探访的地方。
- 每周选一张卡片或一项活动，在安息日里一起完成。



安息日喜乐提醒

- 使用手工材料、纸张，或贝壳、干花等天然物品，做一件小作品，放在家中，提醒大家要计划并享受一个充满喜乐的安息日。



感谢安息日

- 给上帝写一张感谢卡。
- 在里面列出你最喜欢安息日的哪些地方。
- 分享这些理由，让全家都记得安息日的美好。

上帝的 伟大 礼物

起初,上帝的心洋溢着爱。那份爱在祂创造的顶点,通过三个特殊的礼物得到了最完美的表达:婚姻、家庭和安息日。

前六天彰显了上帝在塑造物质世界中的大能,而这三大礼物则展现了祂的心意和对人类最深切的渴望。

婚姻、家庭和安息日满足了我们最深的需要:陪伴、归属感,以及与造物主的连接。它们共同组成了一个祝福的“三合一”,至今仍不断滋养并维系着我们。它们提醒我们,我们是奇妙可畏地被造的,也是被上帝深深所爱的(诗篇 139:14)。

星期日 一览

经文

“我们爱,因为神先爱我们。”(约翰一书 4:19)

引言

上帝无尽的爱充满并流淌在我们心中。

灵修

爸爸用葡萄汁示范,上帝怎样把祂的爱倒进我们心里——而我们也把爱倒进他人的心里。

祷告

“主啊,感谢祢,把祢的爱倾倒在生命中。”

对话

“今天你在哪里发现了上帝的爱?你将如何把这份爱分享给别人呢?”

星期一 一览

经文

“起初,神创造天地。”(创世记 1:1,和合本)

引言

上帝的艺术在光、水与植物中闪耀。

灵修

第一日光、第二日水、第三日植物——都显明祂的爱与眷顾。

祷告

感谢主赐光引领、赐水清新、赐植物滋养。

对话

谈光、水、植物之中,哪一样最让你感受到上帝的爱?

星期二 一览

经文

神说:“水要多多滋生有生命的物;要有鸟飞在地面以上、天空之中。”(创世记 1:20,和合本)

引言

上帝赐下感官,让我们藉着所见所闻所触,享受祂的爱。

灵修

上帝以飞鸟充满天空、以生物充满水域,显明祂的创造力。

祷告

感谢主赐给我们飞鸟、鱼类与百兽,使人想起祢。

对话

谈哪一种生物最让你看见上帝的创造心思?

星期三 一览

经文

“耶和华神说：那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创世记 2:18，和合本）

引言

上帝设立婚姻，使彼此在关怀与平等中相爱同行。

灵修

在伊甸，上帝为彼此而造的亚当与夏娃相遇，蒙受爱与喜乐的祝福。

祷告

主啊，感谢祢赐下婚姻，赐我们相爱与作伴。

对话

什么能使婚姻更有爱、更稳固？

星期四 一览

经文

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。”（罗马书 12:10，和合本）

引言

上帝呼召我们用亲切的话语与体贴的行动彼此相爱。

灵修

透过便条、清单、装饰与经文，在日常简单处庆祝与实践爱。

祷告

主啊，感谢你教我们以仁慈来表达爱。

对话

今天你要用哪一种方式去表达爱？

星期五 一览

经文

“到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日；因为在这日，神歇了他一切创造的工，就安息了。”（创世记 2:3，和合本）

引言

安息日是上帝特别的礼物——充满休息、喜乐与爱。

灵修

上帝邀请我们停下工作，享受祂的创造，并专注于爱祂和爱他人。

祷告

谢谢主赐下安息日——一个安息与爱的日子。

对话

谈 本周你将如何庆祝上帝所赐的安息日？

安息日 一览

经文

“你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的……你就以耶和华为乐。”（以赛亚书 58:13-14）

引言

安息日是上帝赐下的每周礼物，带来喜乐、休息和爱。

灵修

上帝邀请我们使安息日成为喜乐之日——庆祝祂的爱、创造与家庭的祝福。

祷告

感谢主，赐下充满喜乐的安息日。

对话

你会用哪一种方式让这次的安息日更加喜乐？

保持.....的习惯
家庭敬拜

下载: FAMILY.ADVENTIST.ORG/FAMILYWORSHIP



2021
活出多结果子的爱



2022
重建家庭祭坛



2023
健康心智之钥：
欣欣向荣的家庭



2024
长出欢迎之心：
理解多样家庭



基督复临安息日会
家庭事工部

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301.680.6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org

 @Adventist.Family

 /AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8127-0585-0



9 780812 705850