

安靜	打開當天的經文。在神話語前安靜兩分鐘。
閱讀、聆聽	把經文閱讀一次。把經文慢慢地再讀一次。
默想 - 神	神的屬性、心腸、旨意是什麼？ 你可以如何讚美祂？
默想 - 人	人的罪性、軟弱、困難是什麼？ 你有沒有地方需要認罪？
默想 - 福音	神的拯救、應許、出路是什麼？ 你會如何呼求祂、感謝祂？
默想 - 更新	神邀請你作出什麼回應？ 有什麼地方需要祈求祂幫助？
祈禱、憩息	把以上的讚美、認罪、感恩、祈求、更新立志， 告訴神，求祂幫助。
記錄	把領受和體會用一兩句說話記錄下來。 內容可以包括：一句深刻經文、你向神的祈求、神給你的 回應、你的更新立志。

日期：_____

安靜	
閱讀、聆聽	
默想 - 神	
默想 - 人	
默想 - 福音	
默想 - 更新	
祈禱、憩息	
記錄	