**生活十誡❤**

**5下第6課**

**生活實踐：**參考課程網站的指引，跟自己立約，定下「生活十誡」（包括學習、遊戲、作息等），過更合乎上帝心意的自律生活。

**跟自己、跟天父立約：**

自律是生活得有力和豐盛的關鍵。許多人努力要變得自律，但不少人都覺得自律甚難。無論你想戒掉惡習、提升技能，還是改進學業，總會面對種種阻力讓你未能自律。但要變得自律是否沒有方法呢？現在讓我們按部就班，嘗試一個有效的自律方法，就是跟天父、跟自己立約。

**步驟：**

**（１）**想想看，我們的日常生活包含哪些範疇？請選出其中**五個範疇**填在「個人檢視表」的首欄。(例：學習、遊戲、作息……)

**（２）**在每一個範疇之下，舉出**兩項你認為自己需要改進的事情**。（例：在「學習」一欄下寫上「英文詞彙量不足」）

**（３）**對應在「個人檢視表」所寫的十項事情，**訂定十項「生活十誡」**，並**寫在後頁之立約狀**。

**（４）**訂立**實行日期**（由Ｘ年Ｘ月至Ｙ年Ｙ月），並於右下方**簽下名字**，並且常時**向天父禱告**，祈求天父幫助實踐。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 個人檢視表： | | | | | |
| 生活範疇 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 改進事項1 |  |  |  |  |  |
| 改進事項2 |  |  |  |  |  |

**【生活十誡】**

**我　　　　　　現誠心祈求天父幫助我於生活中實踐以下誡律，  
求主助我！**

1.

2.

實行日期：由 至

簽名：

10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

3.