



5 下第 6 課

生活十誡♥

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. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

實行日期：由_____至_____ 簽名：_____