

豬年不做豬豬!!



shutterstock.com • 591150515

# 豬年不做豬豬!!

若一年化作秒鐘計, 有幾多秒?

一共有3,153萬6千秒

若是錢就不得了!!

可是很多人白白浪費掉

# 豬年不做豬豬!!

## 1. 學習充實地過每一天

我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。

誰曉得你怒氣的權勢？誰按著你該受的敬畏曉得你的忿怒呢？

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。(詩篇90:10-12)

# 豬年不做豬豬!!

裝滿大石頭的箱子, 它可以裝更多嗎?

我們如何安排我們的時間?

什麼是人生重要的事情?

你現在花最多時間做的事, 是不是你人生最重要的事情?

# 豬年不做豬豬!!

## 2. 學習開心地過地過每一天

你們要**靠主**常常喜樂。我再說，你們要喜樂。

當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。

應當一無掛慮，**只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝**，將你們所要的告訴神。

神所賜、出人意外的平安必**在基督耶穌裡**保守你們的心懷意念。(腓4:4-7)

# 豬年不做豬豬!!

## 10 個快樂祕方: (英國一項研究)

- >每天睡覺前想一下**5**項最值得自己感恩的事
- >每天為自己做件開心事，並真正享受其過程
- >多做運動，每星期至少**3**次，每次半小時
- >每天最少向陌生人微笑或打招呼一次
- >每天為身邊人做點好事

# 豬年不做豬豬!!

耶魯大學的研究:

那些能樂觀地對待衰老的人, 他們會多享**7.6年**的壽命.

更重要喜樂的來源:

有主的生命, 有主的同在, 有主的幫助

→有主的平安喜樂在心中.

# 豬年不做豬豬!!

## 3. 學習討主喜悅地過每一天

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，**是神所喜悅的**；你們如此事奉乃是理所當然的。(羅12:1)

- > 在新一年中過一個討主喜悅的生活
- > 在教會的主題下, 希望你可參加主日學和找一個屬於你的小組
- > 多讀聖經, 祈禱, 為別人守望.