

生活操練實行說明

使徒行傳二章四十二節說，『他們都堅定持續在使徒的教訓和交通裏，持續擘餅和禱告。』四十六節也說到：『他們天天同心合意，堅定持續的在殿裏，並且挨家挨戶擘餅，存著歡躍單純的心用飯。』這兩處經節描述使徒時代召會的光景與實行，其中的重點就是堅定持續。因此，生活操練實行首先要強調的點是『堅定持續』，而不在於實行多少項目，也不在操練的標準有多高。弟兄姊妹們可以在主面前尋求、立願，選定一、兩項或數項，然後堅定持續的實行，並填寫生活操練表。

使用生活操練表，目的在幫助弟兄姊妹建立追求及事奉的生活、在生命上長大、在真理上被構成、在性格上被變化，成為召會中正常、平順、盡功用的肢體。本表實行以週為單位，內容包括：早起、晨興、讀經、禱告、就寢時間、讀職事書報、參加召會的擘餅聚會和禱告聚會、家打開等十個項目。此十項操練為全時間訓練標準，並不要求弟兄姊妹每一項都操練實行。現將每一項詳細內容述如下：

1. 早起：請弟兄姊妹在主面前，自己設定早起時間，每天早晨拾取嗎哪。
2. 晨興：每天早起後，劃出一段時間進入主的話，個人或團體的享受屬靈的早餐。可藉召會所使用的晨興聖言作為晨興的材料，享受一年七次特會訓練的豐富，及主在今時代的說話，或與兩、三位同伴一同晨興。
3. 讀經：神的話是我們的食物，喫主的人要因主活著。劃定每天一段時間讀聖經，可配合當地召會帶領的讀經追求進度，或個人自訂計畫追求，更可參照一年讀經一遍的進度。(參考網站 <http://www.bible365.org>)
4. 禱告：起床第一件事不是到洗手間盥洗或作其他事，而是到主面前親近主，與主有個人而親密的交通。另外，也可與弟兄姊妹來在一起，作團體的、定時的禱告。
5. 早睡：要早起，就不能晚睡。自行設定就寢時間，建議最好在十一時前就寢。
6. 讀職事書報：包括生命讀經，及倪、李弟兄其他話語的信息。具體內容可按照當地召會帶領或個人計畫自訂，也可加入基本訂戶，閱讀最新書報，最好參加『新舊約聖經及生命讀經五年共同追求』。(網站 <http://www.life-study1984.org>)
7. 召會的禱告事奉聚會：參加當地召會每週的禱告事奉聚會，團體的來到主面前，與主交通，以禱告為主的旨意和行動鋪路。
8. 家打開：家打開的意義在於全家事奉：每個家都有一個祭壇，全家都擺上作活祭，事奉活神。這不只限於在家裏有聚會，只要夫妻二人，或者與屬靈同伴一同接觸人，就是藉著發單張、叩門、或者電話晨興餵養新人，甚至只是全家來在一起讀經、唱詩、禱告，都是家打開。
9. 出外訪人：每週分別一段時間，與活力伴出外接觸人。
10. 財物用度：本週之財物用度是否照著與主密約的用度範圍內。

填表時間：

填表時間，前六項以『日』為單位，每日達到標準的，每一項得二分。第七至十項以『週』為單位，一週填一次，有每週參加召會的禱告聚會、每週家打開、每週財物用度合於密約者，每一項得四分，總分為 100 分。

生活操練實行表（範例）

召會____區____ 姓名_____ 弟兄/姊妹 自主後_____年__月__日至__月__日

	1. 早起	2. 晨興	3. 讀經	4. 禱告	5. 早睡	6. 書報
主日	<input type="checkbox"/>					
週一	<input type="checkbox"/>					
週二	<input type="checkbox"/>					
週三	<input type="checkbox"/>					
週四	<input type="checkbox"/>					
週五	<input type="checkbox"/>					
週六	<input type="checkbox"/>					

7. 禱告事奉聚會

8. 家打開

9. 出外訪人

10. 財物用度

有作到者請打勾✓，並計算本週總分：()