WEEK 4 操练

核心经文

腓立比书 4:4-9 — 常常喜乐与感谢

至少五天阅读这段经文。

- 至少进行三次灵修式祷读（Lectio Divina）。
- 至少写一篇 HEAR 日志。
- 背诵：腓立比书 4:6
- 挑战：每天写下三件感恩的事，并与家人或小组分享一件。