WEEK 1

核心经文

马太福音 22:34-40 — 最大的诫命

至少五天阅读这段经文。

操练

- 至少进行三次灵修式祷读（Lectio Divina）。
- 至少写一篇 HEAR 日志。
- 背诵：马太福音 22:37
- 挑战：每天祷告申命记的宣告（"你要尽心、尽性、尽意爱主你的神"），并写下你当天如何爱神、如何爱人。