示例

2026

我的以便以谢时刻

格蕾丝·史密斯

到如今耶和华都帮助我们。
1 Samuel 7:12

特 别 献 词

献给

乔希、莉莉和小霍普

历 史 上 的 今 天

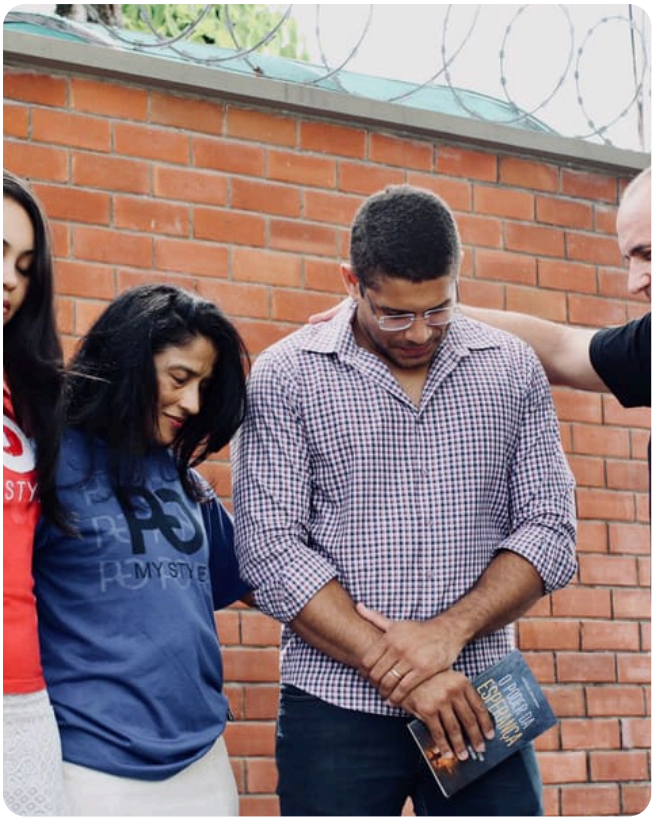
我们二〇二六年的结尾

愿你永远记得这一年神为我们家所做的事，在难熬的日子里，也在欢喜的日子里。



格蕾丝·史密斯

一月



与小组一同的新年祷告夜



与小组一同的新年祷告夜

与小组一同的新年祷告夜

9 一月 2026

我们八个人围成一圈，各自为左边的人祷告。我感到被托住了。

我当时的感受: 被托住，有盼望

> *神让我看见的:* 这一年我不必独自扛着；他赐下人，用祷告把你托过去。

马太福音 18:20

开始每天早晨读圣经

20 一月 2026

全家醒来之前的十五分钟，加一杯咖啡。这个月我一天也没有落下。

我当时的感受: 稳住了，也有一点骄傲

> *神让我看见的:* 十五分钟不算少。他在你真正所做的事上与你相遇，不在你的计划里。

诗篇 119:105

“我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！”

诗篇 103:2

“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜！”

诗篇 118:24

“你们要称谢耶和华，因他本为善；他的慈爱永远长存。”

诗篇 136:1

“但那等候耶和华的必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”

以赛亚书 40:31

一月

我心存感恩

第 1 周

1. 给园子的雨
2. 教会满了喜乐
3. 车发动了
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 在一场艰难的会议中得平安
2. 上学路上的阳光
3. 给园子的雨
4. 教会满了喜乐
5. 车发动了
6. 和妹妹长长地通了一次电话
7. ·

第 3 周

1. 刚出炉的面包
2. 平安回家的路程
3. 在一场艰难的会议中得平安
4. 上学路上的阳光
5. 给园子的雨
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 主日的安息
2. 在厨房里唱歌
3. 刚出炉的面包
4. 平安回家的路程
5. ·
6. ·
7. ·

---

2 赞美　18 感恩天数　7 读经小时

本月读经 7 小时。

帖撒罗尼迦前书 *5:16-18*

“要常常喜乐， 不住地祷告， 凡事谢恩；因为这是　神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

诗篇 *100:4-5*

“当称谢进入他的门； 当赞美进入他的院。 当感谢他，称颂他的名！ 因为耶和华本为善。 他的慈爱存到永远； 他的信实直到万代。”

歌罗西书 *3:15-17*

“又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。 当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂　神。 无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，借着他感谢父　神。”

示例书 · 并非真实人物

二月



妈妈的诊断



妈妈的诊断

钱用完了，月还没过完

6 二月 2026

丹尼尔的加班没有了，车又要换轮胎。我坐在车里哭了。

我当时的感受: 焦虑，羞愧

> *神让我看见的:* 向神说实话是第一步，不是最后一步。

马太福音 6:31-33

妈妈的诊断

19 二月 2026

医生说出了我们谁都不想听的那个词。我和妹妹艾玛在妈妈的沙发上抱在一起。

我当时的感受: 害怕，麻木

> *神让我看见的:* 他靠近伤心的人，连在医生的候诊室里也是这样。

诗篇 34:18

“你从水中经过，我必与你同在； 你趟过江河，水必不漫过你； 你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。”

以赛亚书 43:2

“因为，他的怒气不过是转眼之间； 他的恩典乃是一生之久。一宿虽然有哭泣， 早晨便必欢呼。”

诗篇 30:5

“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望； 遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。”

哥林多后书 4:8-9

二月

我心存感恩

第 1 周

1. 孩子们祷告
2. 主日的安息
3. 在厨房里唱歌
4. 刚出炉的面包
5. 平安回家的路程
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 一张不错的成绩单
2. 爸爸今天笑了
3. 孩子们祷告
4. 主日的安息
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 工作中一句温暖的话
2. 和一位老朋友喝咖啡
3. 一张不错的成绩单
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 车发动了
2. 和妹妹长长地通了一次电话
3. 工作中一句温暖的话
4. 和一位老朋友喝咖啡
5. 一张不错的成绩单
6. 爸爸今天笑了
7. ·

---

2 艰难路程　**1** 蒙应允　**18** 感恩天数　**6** 读经小时

本月读经 6 小时。

历代志上 *16:34*

“应当称谢耶和华；因他本为善，他的慈爱永远长存！”

以弗所书 *5:20*

“凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父　神。”

腓立比书 *4:6-7*

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉　神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

希伯来书 *12:28*

“所以我们既得了不能震动的国，就当感恩，照　神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心事奉　神。”

示例书，并非真实人物

三月



妈妈住院做检查

妈妈住院做检查

10 三月 2026

两个星期的检查和等候。我记住了所有护士的名字。

我当时的感受: 疲乏，忧心

> *神让我看见的:* 与神一同等候，等候就不是白等。

手术前握着妈妈的手

24 三月 2026

她是那个安静的人。她为我祷告。

我当时的感受: 惊惧

> *神让我看见的:* 信心的样子，就是母亲的手按在我的手上。

以赛亚书 41:10

“他医好伤心的人， 裹好他们的伤处。”

诗篇 147:3

我几次流离，你都记数； 求你把我眼泪装在你的皮袋里。 这不都记在你册子上吗？”

诗篇 56:8

我的肉体和我的心肠衰残； 但神是我心里的力量， 又是我的福分，直到永远。”

诗篇 73:26

我心里发昏的时候， 我要从地极求告你。 求你领我到那比我更高的磐石！”

诗篇 61:2



妈妈住院做检查

三月

我心存感恩

第 1 周

1. 在一场艰难的会议中得平安
2. 上学路上的阳光
3. 给园子的雨
4. 教会满了喜乐
5. 车发动了
6. 和妹妹长长地通了一次电话
7. ·

第 2 周

1. 刚出炉的面包
2. 平安回家的路程
3. 在一场艰难的会议中得平安
4. 上学路上的阳光
5. 给园子的雨
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 主日的安息
2. 在厨房里唱歌
3. 刚出炉的面包
4. 平安回家的路程
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 爸爸今天笑了
2. 孩子们祷告
3. 主日的安息
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

---

2 艰难路程　**1** 蒙应允　**21** 感恩天数　**8** 读经小时

读经时间比二月多了 2 小时。

诗篇 *95:2*

“我们要来感谢他， 用诗歌向他欢呼！ ”

哥林多后书 *9:15*

“感谢　神，因他有说不尽的恩赐！ ”

诗篇 *9:1*

“大卫的诗，交与伶长。调用慕拉便。 我要一心称谢耶和华； 我要传扬你一切奇妙的作为。 ”

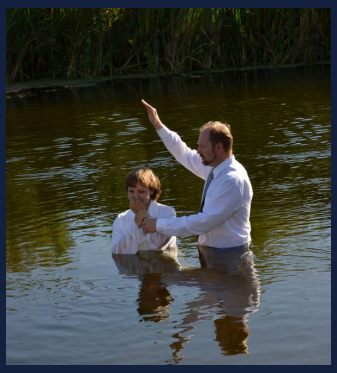
歌罗西书 *2:7*

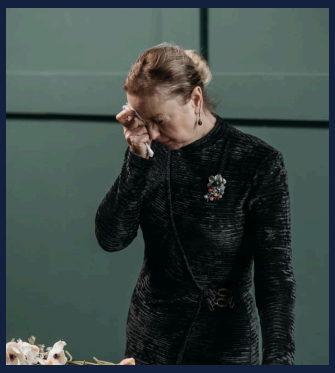
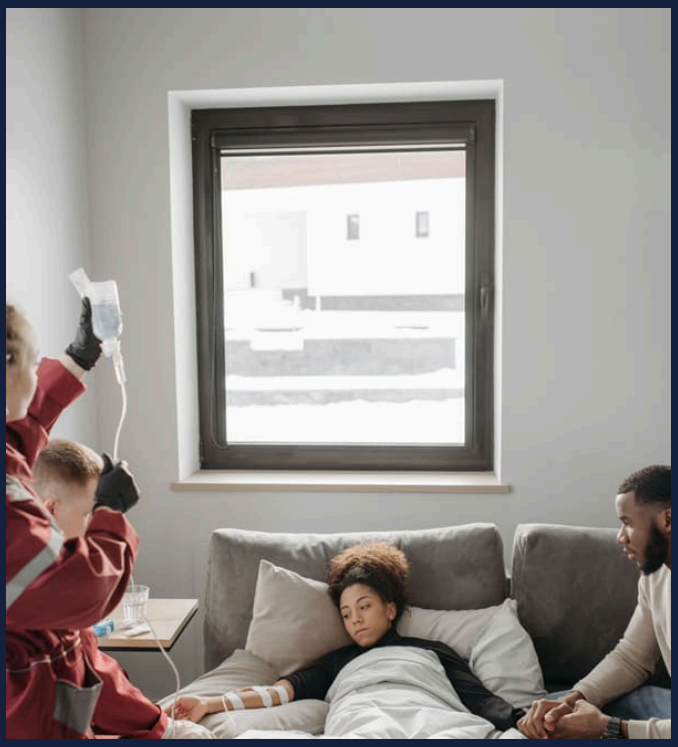
“在他里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。 ”

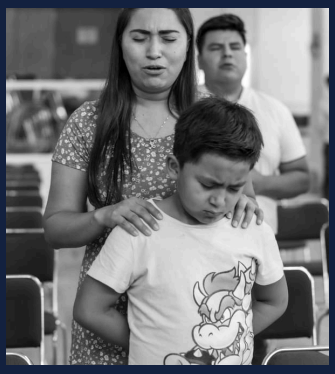
示例书 · 并非真实人物

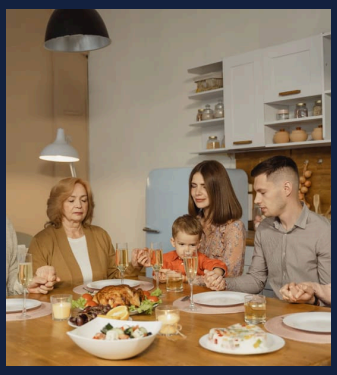
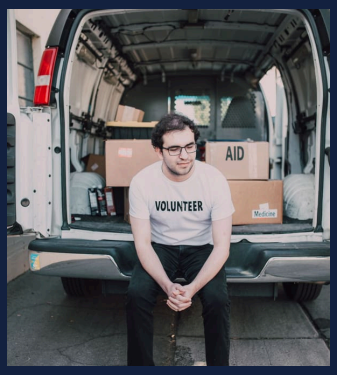
盗贼来，无非要偷窃，杀害，毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。

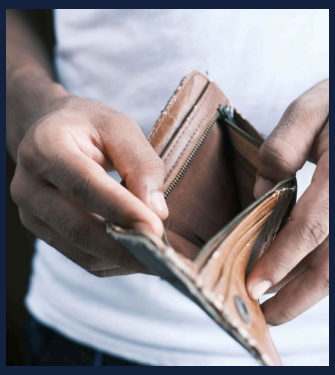
约翰福音 10:10





四月



扶着妈妈走出医院

扶着妈妈走出医院

8 四月 2026

手术很顺利，医生们满有把握。丹尼尔一路扶她走到车边。

我当时的感受: 承受不住，又轻省

> *神让我看见的:* 那位在候诊室里的神，也一路陪她走到车边。

诗篇 103:2-3



乔希在河里受洗了

乔希在河里受洗了

19 四月 2026

是他自己求的。约翰牧师说水冰得厉害；乔希说他没觉得。

我当时的感受: 骄傲，含泪

> *神让我看见的:* 他在我孩子身上的工作，是我看不见也造不出来的。

罗马书 6:4

“耶和华—你的　神是施行拯救、大有能力的主。 他在你中间必因你欢欣喜乐， 默然爱你，且因你喜乐而欢呼。”

西番雅书 3:17

“你必将生命的道路指示我。 在你面前有满足的喜乐； 在你右手中有永远的福乐。”

诗篇 16:11

“又要以耶和华为乐， 他就将你心里所求的赐给你。”

诗篇 37:4

“凡求告耶和华的，就是诚心求告他的， 耶和华便与他们相近。”

诗篇 145:18

四月

我心存感恩

第 1 周

1. 和一位老朋友喝咖啡
2. 一张不错的成绩单
3. 爸爸今天笑了
4. 孩子们祷告
5. 主日的安息
6. 在厨房里唱歌
7. ·

第 2 周

1. 工作中一句温暖的话
2. 和一位老朋友喝咖啡
3. 一张不错的成绩单
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 车发动了
2. 和妹妹长长地通了一次电话
3. 工作中一句温暖的话
4. 和一位老朋友喝咖啡
5. 一张不错的成绩单
6. 爸爸今天笑了
7. ·

第 4 周

1. 给园子的雨
2. 教会满了喜乐
3. 车发动了
4. 和妹妹长长地通了一次电话
5. 工作中一句温暖的话
6. ·
7. ·

第 5 周

1. 在一场艰难的会议中得平安
2. 上学路上的阳光
3. 给园子的雨
4. 教会满了喜乐
5. ·
6. ·
7. ·

诗篇 *75:1*

“亚萨的诗歌，交与伶长。调用休要毁坏。　神啊，我们称谢你，我们称谢你！因为你的名相近，人都述说你奇妙的作为。”

诗篇 *103:1*

“大卫的诗。我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！”

---

2 赞美　**2** 蒙应允　**21** 感恩天数　**7.5** 读经小时

本月读经 7.5 小时。

五月



新工作的第一天



搬进了我们自己的家



搬进了我们自己的家

新工作的第一天

4 五月 2026

投了八个月的简历，终于得着一份离学校十分钟的工作。

我当时的感受: 紧张，感恩

> *神让我看见的:* 八个月的「不」变成了一个「好」，离我的孩子只有十分钟。

箴言 3:5-6

搬进了我们自己的家

23 五月 2026

满屋子的纸箱，窗帘还没挂上，却是我多年来睡得最好的一夜。

我当时的感受: 安定下来，又不敢相信

> *神让我看见的:* 若不是耶和华建造房屋。我们知道这房子是谁的。

诗篇 127:1

“看哪，我要做一件新事； 如今要发现，你们岂不知道吗？ 我必在旷野开道路， 在沙漠开江河。”

以赛亚书 43:19

“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善； 投靠他的人有福了！”

诗篇 34:8

“因你的慈爱比生命更好， 我的嘴唇要颂赞你。”

诗篇 63:3

“你以恩典为年岁的冠冕； 你的路径都滴下脂油，”

诗篇 65:11

五月

我心存感恩

第 1 周

1. 教会满了喜乐
2. 车发动了
3. 和妹妹长长地通了一次电话
4. 工作中一句温暖的话
5. 和一位老朋友喝咖啡
6. 一张不错的成绩单
7. ·

第 2 周

1. 上学路上的阳光
2. 给园子的雨
3. 教会满了喜乐
4. 车发动了
5. 和妹妹长长地通了一次电话
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 平安回家的路程
2. 在一场艰难的会议中得平安
3. 上学路上的阳光
4. 给园子的雨
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 在厨房里唱歌
2. 刚出炉的面包
3. 平安回家的路程
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

---

2 赞美　2 蒙应允　19 感恩天数　8.7 读经小时

读经时间比四月多了 1.2 小时。

历代志上 *16:8*

“你们要称谢耶和华，求告他的名， 在万民中传扬他的作为！ ”

诗篇 *69:30*

我要以诗歌赞美　神的名， 以感谢称他为大！ ”

但以理书 *2:23*

我列祖的　神啊，我感谢你，赞美你；因你将智慧才能赐给我，允准我们所求的，把王的事给我们指明。」 ”

诗篇 *30:12*

好叫我的灵歌颂你，并不住声。 耶和华—我的　神啊，我要称谢你，直到永远！ ”

示例书 · 并非真实人物

六月



我们有宝宝了！



在教会打包食物包

我们有宝宝了！

7 六月 2026

盼了两年。丹尼尔比我先哭了。

我当时的感受: 震惊，喜乐

> *神让我看见的:* 盼了两年，其中一个月他也没有忘记。

诗篇 113:9

在教会打包食物包

20 六月 2026

一个上午两百个包裹。重的箱子都是乔希搬的。

我当时的感受: 有用处，也疲乏

> *神让我看见的:* 当自己的橱柜也空着还去服事，你对「拥有」的看法就改了。

加拉太书 6:9

怀孕中难熬的一周

28 六月 2026

一场惊吓，在医院住了一夜。一切都好，只是我不好。

我当时的感受: 害怕

> *神让我看见的:* 那一夜并没有让神吃惊。

我们不致消灭， 是出于耶和华诸般的慈爱； 是因他的怜悯不致断绝。 每早晨，这都是新的； 你的诚实极其广大！ ”

耶利米哀歌 3:22-23

‘你在我前后环绕我， 按手在我身上。 ”

诗篇 139:5

雅各啊，创造你的耶和华， 以色列啊，造成你的那位， 现在如此说： 你不要害怕！因为我救赎了你。 我曾提你的名召你，你是属我的。 ”

以赛亚书 43:1

六月

我心存感恩

第 1 周

1. 孩子们祷告
2. 主日的安息
3. 在厨房里唱歌
4. 刚出炉的面包
5. 平安回家的路程
6. 在一场艰难的会议中得平安
7. ·

第 2 周

1. 爸爸今天笑了
2. 孩子们祷告
3. 主日的安息
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 和一位老朋友喝咖啡
2. 一张不错的成绩单
3. 爸爸今天笑了
4. 孩子们祷告
5. 主日的安息
6. 在厨房里唱歌
7. ·

第 4 周

1. 和妹妹长长地通了一次电话
2. 工作中一句温暖的话
3. 和一位老朋友喝咖啡
4. 一张不错的成绩单
5. 爸爸今天笑了
6. ·
7. ·

---

2 赞美　**1** 段难走的路　**22** 感恩天数　**6.5** 读经小时

本月读经 6.5 小时。

诗篇 *106:1*

“你们要赞美耶和华！ 要称谢耶和华，因他本为善； 他的慈爱永远长存！ ”

诗篇 *84:11*

“因为耶和华– 神是日头，是盾牌， 要赐下恩惠和荣耀。 他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。 ”

诗篇 *92:1-2*

“安息日的诗歌。 称谢耶和华！ 歌颂你至高者的名！ 用十弦的乐器和瑟， 用琴弹幽雅的声音， 早晨传扬你的慈爱； 每夜传扬你的信实。 这本为美事。 ”

我一生一世必有恩惠慈爱随着我； 我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

诗篇 23:6

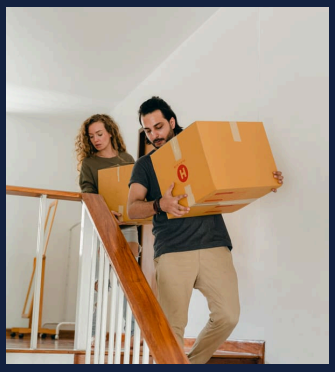


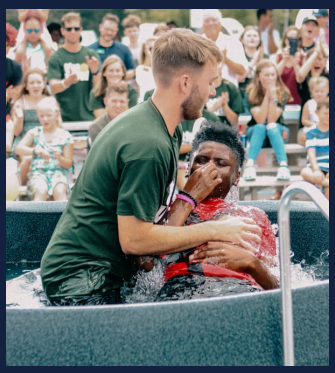











示例书 · 并非真实人物

我看见他如何回应我的祷告



May 2026

一个属于我们自己的家

自 2024 起祷告 · 4 人与你一起祷告

两年的租房和存钱。押金一分不少地退回来，五月就拿到了钥匙。

他使孤独的有家可归，按着他的时候，不会早一个月。



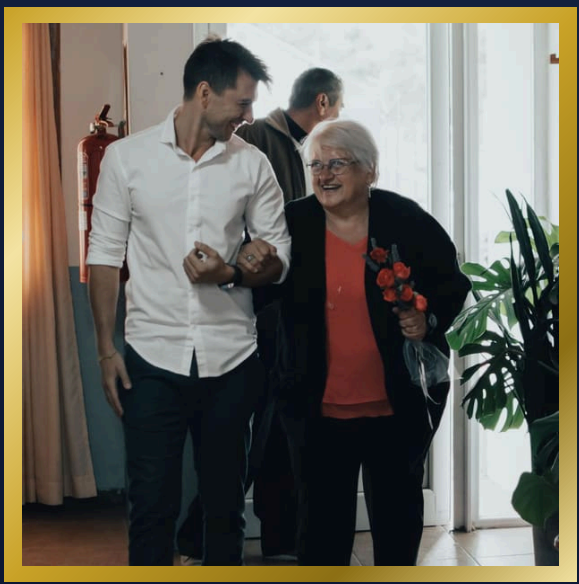
September 2026

愿山姆通过期末考试

自 May 2026 起祷告 · 5 人与你一起祷告

一边工作一边半工半读了四年。他考过了，十二月就拿到了工作机会。

那些安静、无人看见的辛劳年日，祂都尊重。



April 2026

愿妈妈得痊愈

自 February 2026 起祷告 · 12 人与你一起祷告

六个星期的检查，然后四月二日手术。医生笑着走出来，三个月后的复查也是干净的。

祂没有免去我们的等待，却在等待的每一天里。



May 2026

一份离学校近的工作

自 September 2025 起祷告 · 6 人与你一起祷告

八个月的求职、两次没有下文的面试，然后得着一个离孩子十分钟的职位。

那些「不」不是他忘记了。是他在为我们留着更好的。

这些他也回应了

愿妈妈在家附近找到一间教会
自 January 2026 起祷告 · March 2026 得到回答

买轮胎的钱
自 February 2026 起祷告 · February 2026 得到回答

愿乔希适应新学校
自 January 2026 起祷告 · May 2026 得到回答

医院的帐单
自 April 2026 起祷告 · April 2026 得到回答

“我终身的事在你手中； 求你救我脱离仇敌的手和那些逼迫我的人。”

诗篇 31:15

“我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华–你的 神必与你同在。」”

约书亚记 1:9

“神人摩西的祈祷。 主啊，你世世代代作我们的居所。 诸山未曾生出， 地与世界你未曾造成， 从亘古到永远，你是 神。”

诗篇 90:1-2

“耶和华必在你前面行；他必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。不要惧怕，也不要惊惶。」”

申命记 31:8

七月



海边的假期



海边的假期

海边的假期

11 七月 2026

四年来第一次全家出游，是一位朋友送的礼物付的。

我当时的感受: 得安息

> *神让我看见的:* 安息不是做完事的奖赏。那是他吩咐的。

雅各书 1:17

“来啊，我们要向耶和华歌唱，向拯救我们的磐石欢呼！”

诗篇 95:1

“耶和华啊，荣耀不要归与我们， 不要归与我们； 要因你的慈爱和诚实归在你的名下！”

诗篇 115:1

“耶和华果然为我们行了大事，我们就欢喜。”

诗篇 126:3

“我要称谢你，因我受造，奇妙可畏； 你的作为奇妙，这是我心深知道的。”

诗篇 139:14

“看哪，我将你铭刻在我掌上；你的墙垣常在我眼前。”

以赛亚书 49:16

七月

我心存感恩

第 1 周

1. 教会满了喜乐
2. 车发动了
3. 和妹妹长长地通了一次电话
4. 工作中一句温暖的话
5. ·
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 工作中一句温暖的话
2. 和一位老朋友喝咖啡
3. 一张不错的成绩单
4. 爸爸今天笑了
5. 孩子们祷告
6. 主日的安息
7. ·

第 3 周

1. 车发动了
2. 和妹妹长长地通了一次电话
3. 工作中一句温暖的话
4. 和一位老朋友喝咖啡
5. 一张不错的成绩单
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 给园子的雨
2. 教会满了喜乐
3. 车发动了
4. 和妹妹长长地通了一次电话
5. ·
6. ·
7. ·

第 5 周

1. 在一场艰难的会议中得平安
2. 上学路上的阳光
3. 给园子的雨
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

以赛亚书 *58:11*

“耶和华也必时常引导你， 在干旱之地使你心满意足， 骨头强壮。 你必像浇灌的园子， 又像水流不绝的泉源。”

罗马书 *15:13*

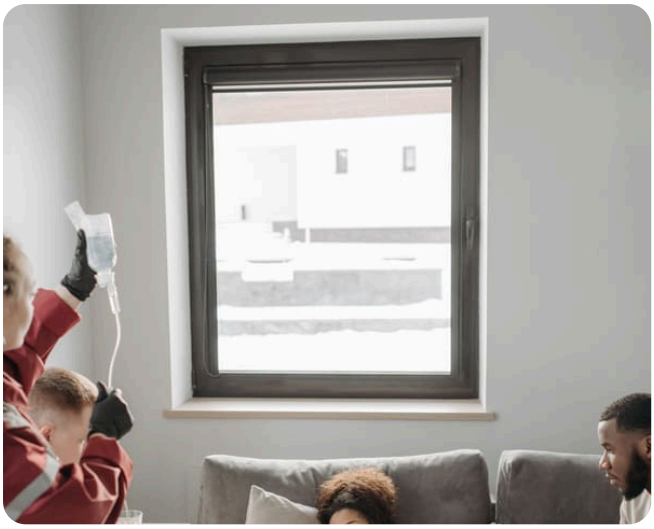
“但愿使人有盼望的 神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！”

---

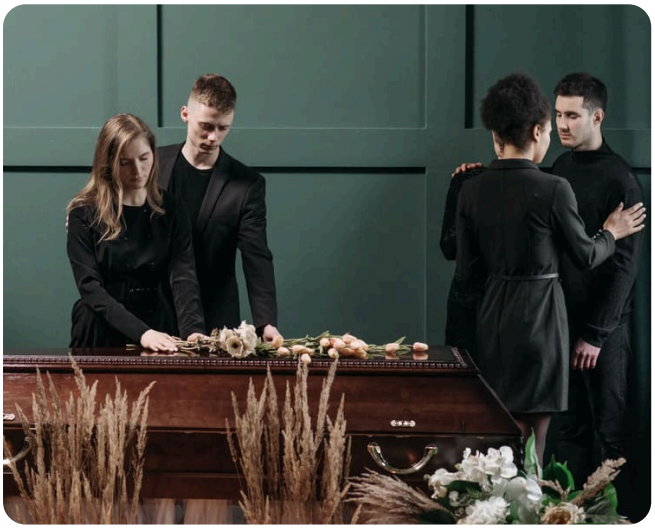
1 个赞美　**1** 蒙应允　**19** 感恩天数　**5** 读经小时

本月读经 5 小时。

八月



莉莉病了两个星期



我们安葬了罗丝奶奶



我们安葬了罗丝奶奶

莉莉病了两个星期

5 八月 2026

肺炎。那是这一年里最长的两个星期。

我当时的感受: 忧心，困倦

> *神让我看见的:* 我可以安歇，因为他不打盹。

诗篇 121:4

我们安葬了罗丝奶奶

22 八月 2026

她九十一岁。我在家人和圣经的应许中得了安慰。

我当时的感受: 伤痛中

> *神让我看见的:* 哀伤与盼望可以并存。

诗篇 23:4

“因为主必不永远丢弃人。 主虽使人忧愁， 还要照他诸般的慈爱发怜悯。”

耶利米哀歌 3:31-32

我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠， 就早已丧胆了。 要等候耶和华！ 当壮胆，坚固你的心！ 我再说，要等候耶和华！”

诗篇 27:13-14

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

彼得前书 5:7

“我的心哪，你为何忧闷？ 为何在我里面烦躁？ 应当仰望 神，因我还要称赞他。 他是我脸上的光荣，是我的 神。”

诗篇 42:11

八月

我心存感恩

第 1 周

1. 平安回家的路程
2. 在一场艰难的会议中得平安
3. 上学路上的阳光
4. 给园子的雨
5. ·
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 在厨房里唱歌
2. 刚出炉的面包
3. 平安回家的路程
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 孩子们祷告
2. 主日的安息
3. 在厨房里唱歌
4. 刚出炉的面包
5. 平安回家的路程
6. 在一场艰难的会议中得平安
7. ·

第 4 周

1. 一张不错的成绩单
2. 爸爸今天笑了
3. 孩子们祷告
4. 主日的安息
5. 在厨房里唱歌
6. ·
7. ·

---

2 艰难路程　**2** 蒙应允　**20** 感恩天数　**9.3** 读经小时

读经时间比七月多了 4.3 小时。

以弗所书 *3:20*

“神能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”

耶利米书 *31:3*

“古时耶和华向以色列显现，说： 我以永远的爱爱你， 因此我以慈爱吸引你。”

诗篇 *40:1-2*

“大卫的诗，交与伶长。 我曾耐性等候耶和华； 他垂听我的呼求。 他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来， 使我的脚立在磐石上， 使我脚步稳当。”

诗篇 *23:1*

“大卫的诗。 耶和华是我的牧者， 我必不致缺乏。”

九月



山姆毕业了！



山姆毕业了！



山姆毕业了！

山姆毕业了！

12 九月 2026

我的小弟，我们家第一个拿到学位的人。

我当时的感受: 骄傲欣慰

> *神让我看见的:* 他一个人一个人地扶起一个家，并且用多年安静的作为来成就。

歌罗西书 3:23

“大卫的诗。 耶和华是我的亮光，是我的拯救， 我还怕谁呢？ 耶和华是我性命的保障， 我还惧谁呢？ ”

诗篇 27:1

“『愿耶和华赐福给你，保护你。 愿耶和华使他的脸光照你，赐恩给你。 愿耶和华向你仰脸，赐你平安。』 ”

民数记 6:24-26

“但愿人因耶和华的慈爱 和他向人所行的奇事都称赞他； 因他使心里渴慕的人得以知足， 使心里饥饿的人得饱美物。 ”

诗篇 107:8-9

“凡有气息的都要赞美耶和华！ 你们要赞美耶和华！ ”

诗篇 150:6

“耶和华啊，尊大、能力、荣耀、强胜、威严都是你的；凡天上地下的都是你的；国度也是你的，并且你为至高，为万有之首。 ”

九月

我心存感恩

第 1 周

1. 工作中一句温暖的话
2. 和一位老朋友喝咖啡
3. 一张不错的成绩单
4. 爸爸今天笑了
5. ·
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 和妹妹长长地通了一次电话
2. 工作中一句温暖的话
3. 和一位老朋友喝咖啡
4. 一张不错的成绩单
5. 爸爸今天笑了
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 教会满了喜乐
2. 车发动了
3. 和妹妹长长地通了一次电话
4. 工作中一句温暖的话
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 上学路上的阳光
2. 给园子的雨
3. 教会满了喜乐
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 5 周

1. 平安回家的路程
2. 在一场艰难的会议中得平安
3. 上学路上的阳光
4. 给园子的雨
5. 教会满了喜乐
6. 车发动了
7. ·

诗篇 *86:12*

“主—我的　神啊，我要一心称赞你；
我要荣耀你的名，直到永远。”

诗篇 *33:1*

“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐； 正
直人的赞美是合宜的。”

---

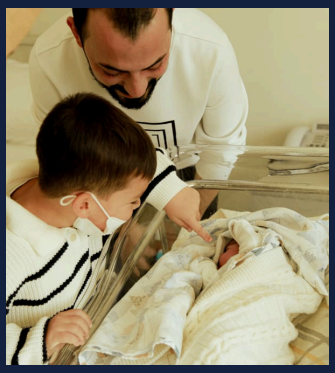
1 个赞美　**18** 感恩天数　**10.2** 读经小时

读经时间比八月多了 0.8 小时。

天天背负我们重担的主， 就是拯救我们的　神， 是应当称颂的！　（细拉）

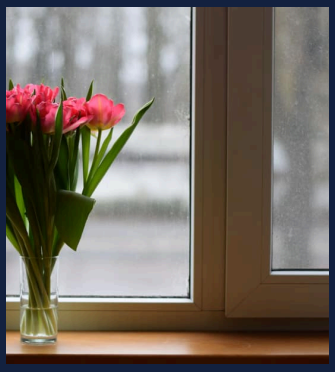
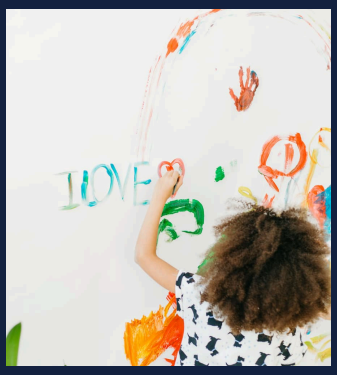
诗篇 68:19

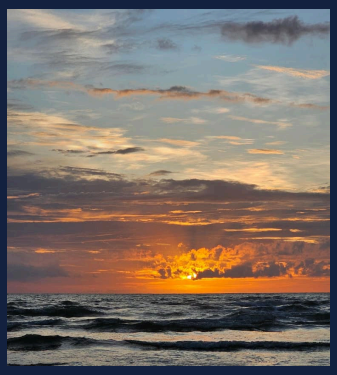
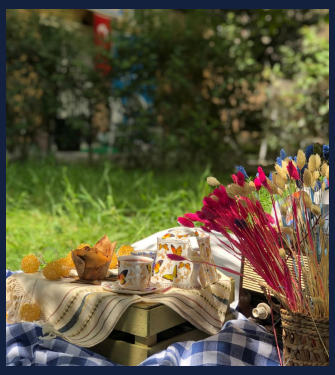
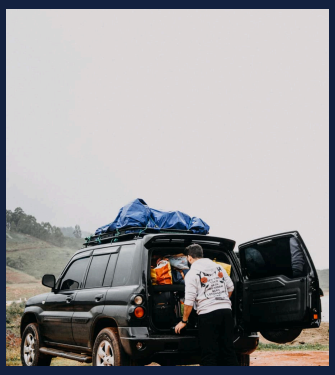








示例书 · 并非真实人物

十月



欢迎你，小霍普！



欢迎你，小霍普！



欢迎你，小霍普！

欢迎你，小霍普！

3 十月 2026

漫长的一夜之后，她健康地出生了，三点四公斤。莉莉轻声说：「我为你祷告过。」乔希抱着她，一个钟头没有动。

我当时的感受: 喜乐满溢，心都化了

> *神让我看见的:* 我们按着她来之前他所赐给我们的，为她取了名。

诗篇 127:3

丹尼尔的工时被削减了

26 十月 2026

就在孩子出生之后。这一件我们仍在祷告。

我当时的感受: 焦虑

> *神让我看见的:* 他从前供应过，他还要再供应。

诗篇 37:25

“疲乏的，他赐能力； 软弱的，他加力量。”

以赛亚书 40:29

“我心里多忧多疑， 你安慰我，就使我欢乐。”

诗篇 94:19

“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父 神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的 神。 我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用 神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”

哥林多后书 1:3-4

十月

我心存感恩

第 1 周

1. 给园子的雨
2. 教会满了喜乐
3. 车发动了
4. 和妹妹长长地通了一次电话
5. ·
6. ·
7. ·

第 2 周

1. 在一场艰难的会议中得平安
2. 上学路上的阳光
3. 给园子的雨
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 刚出炉的面包
2. 平安回家的路程
3. 在一场艰难的会议中得平安
4. 上学路上的阳光
5. 给园子的雨
6. 教会满了喜乐
7. ·

第 4 周

1. 主日的安息
2. 在厨房里唱歌
3. 刚出炉的面包
4. 平安回家的路程
5. 在一场艰难的会议中得平安
6. ·
7. ·

---

1 个赞美　**1** 段难走的路　**1** 蒙应允　**20** 感恩天数　**4** 读经小时

本月读经 4 小时。

诗篇 *71:17*

“神啊，自我年幼时，你就教训我； 直到如今，我传扬你奇妙的作为。”

诗篇 *116:1-2*

“我爱耶和华， 因为他听了我的声音和我的恳求。 他既向我侧耳， 我一生要求告他。”

以赛亚书 *12:2*

“看哪！ 神是我的拯救； 我要倚靠他，并不惧怕。 因为主耶和华是我的力量， 是我的诗歌， 他也成了我的拯救。”

诗篇 *57:9-10*

十一月



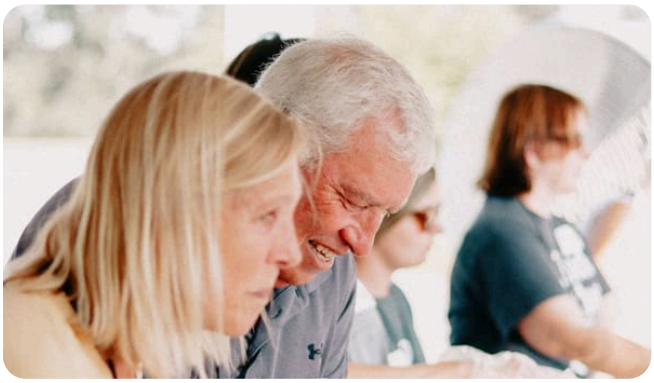
艾玛的婚礼



受洗主日



在我们家的青年敬拜夜



在收容所分发早餐

艾玛的婚礼

7 十一月 2026

我妹妹嫁给了本。妈妈健健康康地把她送上礼台。

我当时的感受: 满足，含泪

> *神让我看见的:* 那位我们几乎失去的女人，把女儿送上了礼台。

传道书 4:12

受洗主日

15 十一月 2026

十四个人受洗，其中两位来自我们小组。

我当时的感受: Glad

> *神让我看见的:* 十四个我不知道的故事，每一个都是他的作为。

在我们家的青年敬拜夜

21 十一月 2026

二十个少年，一把吉他，还有很大的声响。

我当时的感受: 热闹，快乐

> *神让我看见的:* 房子是用来装满的，不是用来保持整洁的。

在收容所分发早餐

28 十一月 2026

手术之后，妈妈第一次和我们一同去。

我当时的感受: 谦卑

> *神让我看见的:* 三月里我们为之祷告的那位女士，如今就在我旁边一同服事。

马太福音 25:40

‘你们要向耶和华唱新歌！ 全地都要向耶和华歌唱！ 要向耶和华歌唱，称颂他的名！ 天天传扬他的救恩！ ”

诗篇 96:1-2

‘你们要赞美耶和华！ 我要在正直人的大会中，并公会中， 一心称谢耶和华。 耶和华的作为本为大； 凡喜爱的都必考察。 ”

诗篇 111:1-2

十一月

我心存感恩

第 1 周

1. 孩子们祷告
2. 主日的安息
3. 在厨房里唱歌
4. 刚出炉的面包
5. 平安回家的路程
6. 在一场艰难的会议中得平安
7. ·

第 2 周

1. 一张不错的成绩单
2. 爸爸今天笑了
3. 孩子们祷告
4. 主日的安息
5. 在厨房里唱歌
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 工作中一句温暖的话
2. 和一位老朋友喝咖啡
3. 一张不错的成绩单
4. 爸爸今天笑了
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 车发动了
2. 和妹妹长长地通了一次电话
3. 工作中一句温暖的话
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

---

4 赞美　**1** 蒙应允　**20** 感恩天数　**10.8** 读经小时

读经时间比十月多了 6.8 小时。

诗篇 *34:1*

“大卫在亚比米勒面前装疯，被他赶出去，就作这诗。 我要时时称颂耶和华； 赞美他的话必常在我口中。 ”

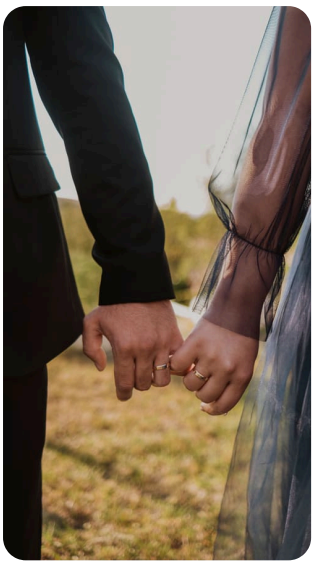
诗篇 *139:9-10*

“我若展开清晨的翅膀， 飞到海极居住， 就是在那里，你的手必引导我； 你的右手也必扶持我。 ”

以赛亚书 *46:4*

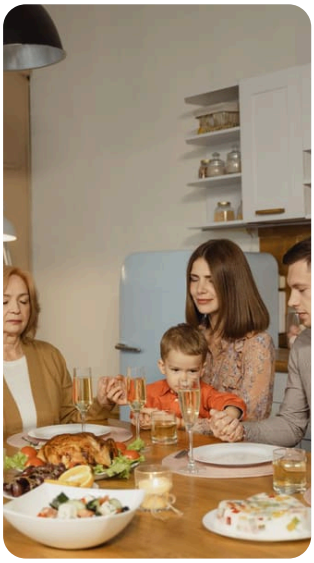
“直到你们年老，我仍这样； 直到你们发白，我仍怀揣。 我已造作，也必保抱； 我必怀抱，也必拯救。 ”

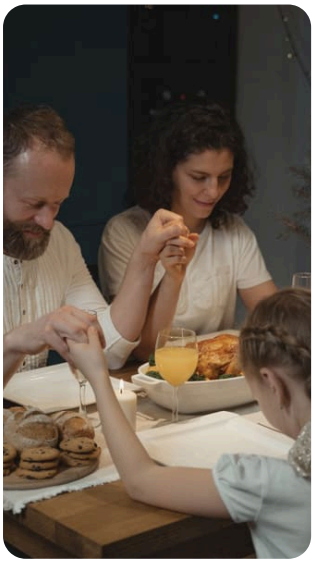
十二月













结婚十二年

12 十二月 2026

我和丹尼尔走在他当年求婚的同一片田野上。

我当时的感受: 感恩

> *神让我看见的:* 我们已不是当年站在那片田里的人，他却仍然保守了我们。

和乔希一起送爱心礼篮

19 十二月 2026

三十个礼篮，一辆货车，还有一个非常自豪的儿子。

我当时的感受: 喜乐

> *神让我看见的:* 慷慨是在与人并肩去做的时候学会的。

教会的圣诞颂歌

20 十二月 2026

乔希读了圣诞的故事。莉莉一字一句地唱完了。

我当时的感受: 平安

> *神让我看见的:* 我们年年讲的那个故事，正是今年托住我们的那一个。

全家围坐一桌

25 十二月 2026

妈妈、艾玛和本、山姆、丹尼尔的父母，还有在这一切中间睡着的霍普。莉莉按着名字为桌上每一个人祷告。

我当时的感受: 感恩到无法言说

> *神让我看见的:* 这张桌子旁的每一个人，都是另外某一年蒙应允的祷告。

诗篇 133:1

“义人的脚步被耶和华立定； 他的道路，耶和华也喜爱。 他虽失脚也不至全身仆倒， 因为耶和华用手搀扶他。”

诗篇 37:23-24

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”

腓立比书 1:6

十二月

我心存感恩

第 1 周

1. 给园子的雨
2. 教会满了喜乐
3. 车发动了
4. 和妹妹长长地通了一次电话
5. 工作中一句温暖的话
6. 和一位老朋友喝咖啡
7. ·

第 2 周

1. 和妹妹长长地通了一次电话
2. 工作中一句温暖的话
3. 和一位老朋友喝咖啡
4. 一张不错的成绩单
5. ·
6. ·
7. ·

第 3 周

1. 教会满了喜乐
2. 车发动了
3. 和妹妹长长地通了一次电话
4. ·
5. ·
6. ·
7. ·

第 4 周

1. 上学路上的阳光
2. 给园子的雨
3. 教会满了喜乐
4. 车发动了
5. 和妹妹长长地通了一次电话
6. 工作中一句温暖的话
7. ·

第 5 周

1. 平安回家的路程
2. 在一场艰难的会议中得平安
3. 上学路上的阳光
4. 给园子的雨
5. 教会满了喜乐
6. ·
7. ·

诗篇 *32:8*

我要教导你，指示你当行的路； 我要定睛在你身上劝戒你。”

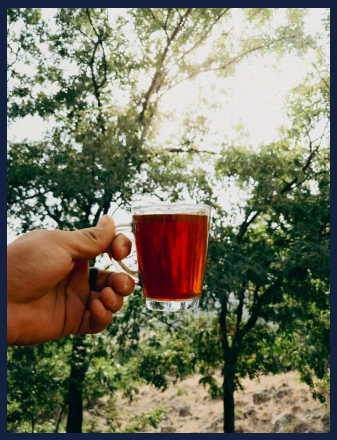
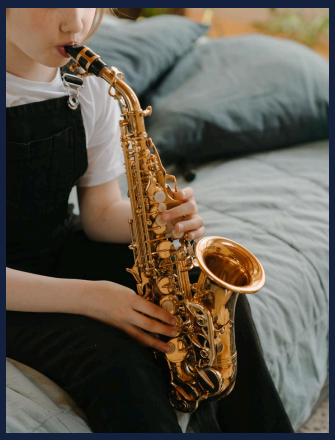
那鸿书 *1:7*

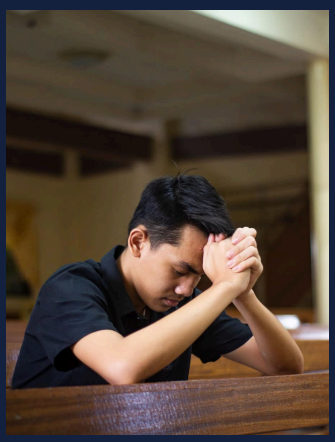
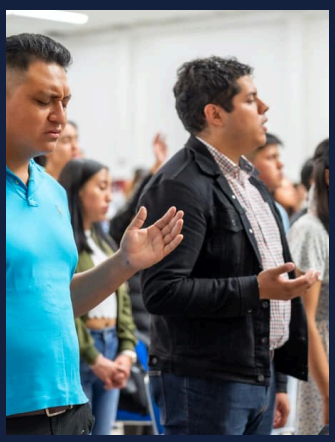
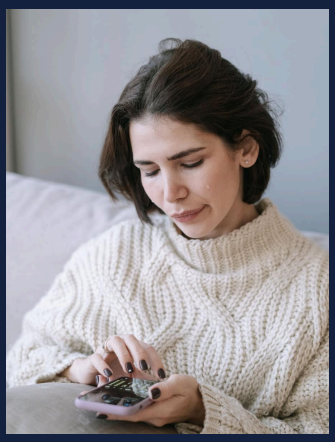
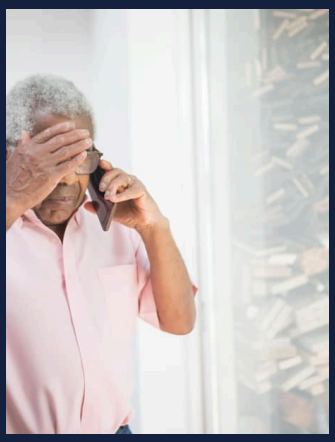
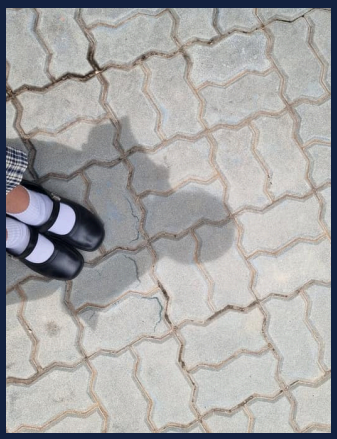
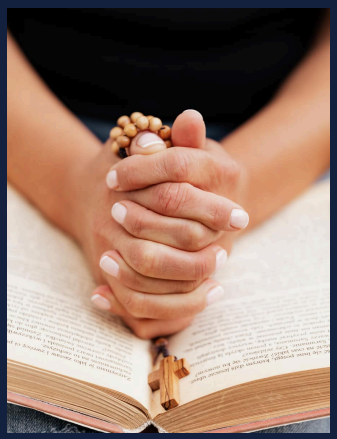
耶和华本为善， 在患难的日子为人的保障， 并且认得那些投靠他的人。”

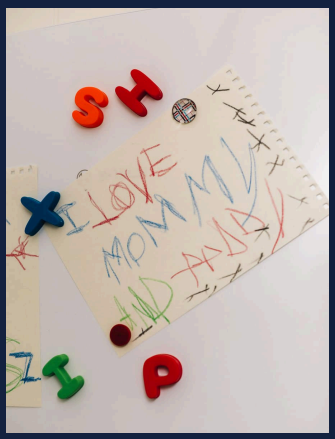
---

4 赞美　**1** 蒙应允　**22** 感恩天数　**12** 读经小时

读经时间比十一月多了 1.2 小时。

our first
HOME

I LOVE
MOM
AND

我看见他如何回应我的祷告



August 2026

愿莉莉的肺得痊愈

自 August 2026 起祷告 · 9 人与你一起祷告

肺炎，吸了两夜的氧，那一个星期我不想再经历。她回到家就嚷着要薯条。

> 我从未那样祷告过，也从未那样确信自己被听见。



October 2026

愿孩子平安出生

自 June 2026 起祷告 · 15 人与你一起祷告

盼了两年，十月里一个漫长的夜，一个三点四公斤的健康女婴。

> 我们给她取名霍普，就是「盼望」，因为在她来之前，他给我们的正是盼望。

这些他也回应了

愿莉莉交到一个朋友
自 May 2026 起祷告 · July 2026 得到回答

愿罗丝奶奶知道她是被爱的
自 2024 起祷告 · August 2026 得到回答

有勇气开口祷告
自 March 2026 起祷告 · November 2026 得到回答

愿爸爸再一次走进教会
自 2022 起祷告 · December 2026 得到回答

“耶稣基督昨日、今日、一直到永远，是一样的。”

希伯来书 13:8

“大卫的诗，照耶杜顿的作法，交与伶长。 我的心默默无声，专等候神； 我的救恩是从他而来。 惟独他是我的磐石，我的拯救； 他是我的高台，我必不很动摇。”

诗篇 62:1-2

“坚心倚赖你的， 你必保守他十分平安， 因为他倚靠你。”

以赛亚书 26:3

“住在至高者隐密处的， 必住在全能者的荫下。 我要论到耶和华说： 他是我的避难所，是我的山寨， 是我的 神，是我所倚靠的。”

诗篇 91:1-2

“我们晓得万事都互相效力，叫爱 神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”

罗马书 8:28

问题

我心中带着的问题

那么多人在祷告，神为什么还让妈妈生病？

提问于 FEBRUARY 2026 · 以赛亚书 55:8-9

我始终没有得到「为什么」的答案。我得到的是他在那个房间里：护士们、送来的饭菜、凌晨四点还在祷告的人，以及十二月她依然在这里。

他没有解释自己。他留下来了。我不再需要前者，开始信靠后者。

向神发怒是错的吗？

提问于 MARCH 2026 · 诗篇 13:1-2

我第一次认真读诗篇，发现大卫说的话，比我不敢想的还要重。

他承受得住我的怒气。使我们远离的是假装，不是真话。

为什么供应总是在最后一刻才到？

提问于 APRIL 2026 · 马太福音 6:11

教会那个信封，是在帐单之后八天才来的，不是之前。

日用的饮食是一天一天给的，这是有意的。若早早来了，我就不需要他了。

一个祷告他九年都没有应允，我该怎么办？

提问于 MAY 2026 · 路加福音 18:1

十二月，爸爸走进了圣诞颂歌崇拜。

继续祷告。九年不等于「不」。

想要一个自己的家，是自私吗？

提问于 JANUARY 2026

我们五月搬了家，做的第一件事就是请小组来聚会。

他赐下，是为了叫我们有可以给出去的。

爸爸没有道歉，我该怎么饶恕他？

提问于 JANUARY 2026

我正在学：饶恕是在他改变之前做的，不是之后。

罗丝奶奶离世那一夜，神在哪里？

提问于 AUGUST 2026

我还在问，只是不像从前那样怕这个问题了。

我是在教孩子爱神，还是只教他们守规矩？

提问于 SEPTEMBER 2026

我仍在追问。

“大山可以挪开， 小山可以迁移；但我的慈爱必不离开你； 我平安的约也不迁移。 这是怜恤你的耶和华说的。”

以赛亚书 54:10

“虽然无花果树不发旺， 葡萄树不结果， 橄榄树也不效力， 田地不出粮食， 圈中绝了羊， 棚内也没有牛； 然而，我要因耶和华欢欣， 因救我的 神喜乐。”

哈巴谷书 3:17-18

“求你指教我们怎样数算自己的日子， 好叫我们得着智慧的心。”

诗篇 90:12

“又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。”

歌罗西书 3:15

“你求告我，我就应允你，并将你所不知道、又大又难的事指示你。”
Jeremiah 33:3

2026
我所祷告的事

愿丹尼尔的工时恢复
自 October 2026 起 · 7 人与你一起祷告

愿爸爸回到教会
自 2022 起 · 3 人与你一起祷告

罗丝奶奶走后，愿妈妈得平安
自 August 2026 起 · 4 人与你一起祷告

愿有一天霍普能有个学位
自 October 2026 起 · 1 人与你一起祷告

愿丹尼尔的工时恢复
自 October 2026 起 · 7 人与你一起祷告

艾玛和本，美好的第一年
自 November 2026 起 · 5 人与你一起祷告

我的弟弟山姆，远离家乡
自 December 2026 起 · 3 人与你一起祷告

妈妈三月的下一次检查
自 December 2026 起 · 9 人与你一起祷告

哄孩子睡觉时的耐心
自 February 2026 起 · 1 人与你一起祷告

‘耶和华要保护你，免受一切的灾害； 他要保护你的性命。 你出你入，耶和华要保护你， 从今时直到永远。”

诗篇 121:7-8

‘所以，你要知道耶和华–你的 神，他是 神，是信实的 神；向爱他、守他诫命的人守约，施慈爱，直到千代；”

申命记 7:9

‘因为耶和华本为善。 他的慈爱存到永远； 他的信实直到万代。”

诗篇 100:5

‘你们所遇见的试探，无非是人所能受的。 神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”

哥林多前书 10:13

‘耶和华的筹算永远立定；他心中的思念万代常存。”

诗篇 33:11

我仍然带着这些

“你们要将一切忧虑卸给神，因为他顾念你们。” 1 PETER 5:7

我把这些放在他脚前

1. 橡树街的那间房子 自 January 2026 起
2. 医院的那份工作 自 September 2025 起
3. 被我的主管理解 自 March 2026 起
4. 第二辆车 自 April 2026 起
5. 和表妹的那场争吵 自 May 2026 起
6. 搬回从前的社区 自 June 2026 起
7. 被邀请带领小组 自 July 2026 起
8. 愿罗丝奶奶好转 自 July 2026 起
9. 一个更大的厨房 自 September 2026 起
10. 睡眠，在霍普愿意给之前 自 October 2026 起

“你或向左或向右，你必听见后边有声音说：「这是正路，要行在其间。」”

以赛亚书 30:21

“耶和华啊，求你将你的道指示我， 将你的路教训我！ 求你以你的真理引导我，教训我， 因为你是救我的 神。 我终日等候你。”

诗篇 25:4-5

“我们若照着他的旨意求什么，他就听我们：这是我们在他面前所存坦然无惧的心。”

约翰一书 5:14

2026
支柱与应许

我所立足的

在等候中神是近的
建立于 四月 2026 · 妈妈住院做检查 · 扶着妈妈走出医院

哀伤与盼望可以并存
建立于 九月 2026 · 我们安葬了罗丝奶奶

各样美善的恩赐都是从他而来
建立于 十月 2026 · 海边的假期 · 欢迎你，小霍普！

他供应，使我们可以给出去
建立于 六月 2026 · 钱用完了，月还没过完 · 在教会打包食物包

“人心筹算自己的道路； 惟耶和华指引他的脚步。”

箴言 16:9

“我将耶和华常摆在我面前， 因他在我右边，我便不致摇动。”

诗篇 16:8

我持守的应许

“你不要害怕，因为我与你同在； 不要惊惶，因为我是你的 神。 我必坚固你，我必帮助你； 我必用我公义的右手扶持你。”

以赛亚书 41:10
· 神在四月 2026成就了

“我的 神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”

腓立比书 4:19
· 神在五月 2026成就了

“他使不能生育的妇人安居家中， 为多子的乐母。 你们要赞美耶和华！”

诗篇 113:9
· 神在六月 2026成就了

“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

耶利米书 29:11
· 自 十月 2026 起持守

“也要坚守我们所承认的指望，不至摇动，因为那应许我们的是信实的。”

希伯来书 10:23

我持守住了

“神的应许，不论有多少，在基督里都是“是的”。” 哥林多后书 1:20

2026
这一年在我里面成就了什么

来自每个月末，你回望的时候。

一月

祂从不像我这样着急。

和某人一起祷告
上学前我在车里和乔什一起祷告。我还没祷告完他就不哭了，我却还在哭。

关于神自己
对于那些我早已放弃的人，祂有一种我没有的忍耐。

二月

惧怕与信心可以同处一室。

鼓励了某人
检查的每一天我都给妈妈写信。原来我需要写，比她需要读更多。

关于神自己
祂在候诊室里和在主日里是同一位。

三月

祂用邻舍的时候，比用闪电的时候多。

邀请某人来教会
我问了校门口的那位女士。她说不，说得很客气，我还会再问。

关于神自己
从起初祂就在招聚人。妈妈不是后来才加上的。

四月

祂没有免去我们的等待，却在等待的每一天里。

献上奉献或十一奉献
就在有人匿名替我们付了医院账单的那一周，我们也奉献了。那感觉像是把东西传下去，而不是失去。

关于神自己
祂能做的，远超过我想得到要去求的。

2026
这一年在我里面成就了什么

六月

盼望不等于自以为是。

禁食
每周一天，安静地做，没有告诉任何人。它没有改变答案，却改变了我所求的。

关于神自己
祂不是一台投对了硬币就出东西的机器。

七月

小人物的小小忧伤，祂也放在心上。

帮助了邻居
替街角那家人接送了两周孩子。我跟丹尼尔抱怨过，但还是做了。

关于神自己
没有什么是祂不屑一顾的——这和说什么都无所谓并不相同。

八月

我从未那样祷告过，也从未那样确信自己被听见。

探望生病或孤单的人
在氧气面罩旁守了两夜，之后三周陪着妈妈坐着。我学会了需要说的其实很少。

关于神自己
祂不能做的事：说谎，或是离开。

九月

那些安静、无人看见的辛劳年日，祂都尊重。

和教会家人聚会
八月之后我每周都回去，那时我谁也不想见。他们没有逼我谈这件事。

关于神自己
祂在祂的教会里做的事——扶住那些自己站不住的人，包括我。

2026
这一年在我里面成就了什么

十一月

你先说「好」，祂才把话语给你，不是在那之前。

分享了我的见证
婚礼上有一百二十人，我的手从头抖到尾。事后有三个人来找我。

关于神自己
祂对人的心意不是一场表演。多年来我都把这事弄反了。

十二月

继续为那看来最远的人祷告。祂还没有做完。

饶恕了某人
爸爸来了圣诞颂歌礼拜，还留下来喝茶。九年的怒气在那一个小时里去了某处，再没有回来。

关于神自己
祂对我父亲的忍耐，比我久得多。

2026
今年我对神说的话

每个月末的一句话，合在一起读。

一月

你知道我在求什么，也知道我已经求累了。

二月

这个月我不想坚强。我只想你靠近我。

三月

你用了一位邻居。而我一直在等更大的事。

四月

谢谢你。我从不知道一个人可以同时这样松一口气，又这样发抖。

五月

你把一切一次都给了我们，我到现在还没缓过气来。

六月

我不敢大声盼望，所以我轻声告诉你。

七月

你在意一个七岁孩子课间独自站着。这件事我不会忘记。

愿耶和华赐福给你，保护你；愿耶和华使他的脸光照你，赐恩给你；愿耶和华向你仰脸，赐你平安。

— 民数记 6:24–26

EBENEZER MOMENTS



2026