

细讲弟子规学习班力行资料

第 24 周

力行资料列举我们日常生活中应该做到的事项，以辅助学习《弟子规》。善于学习者是“日日知非，日日改过”，故此学长们可以对照生活，检查是否能够做到，并做好记录。

图示：☆做到 ○有时做到 △没做到 ×没有此项情况可落实

日期： 年 月 日至 年 月 日

内容	星期 六	星期 日	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
食无求饱，食适可，勿过则；不贪味，不吃零食，不挑食。							
端正持碗，用筷就餐，以食就口。食勿响舌，咽勿鸣喉。							
父母呼，应勿缓							
父母命，行勿懒							
父母教，须敬听							
父母责，须顺承							
朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时。							
晨必盥，兼漱口。							
便溺回，辄净手。							

提醒：

以上**粗字**条目为建议力行项目，其他条目请根据各自情况选择落实。
本周没完全落实好的条目，请下周自行将其加入力行表中，直到做到为止。
您也可以根据自身实际情况增加需要力行的项目。



微信订阅号：

弟子规公益网 www.dizigui.cn 恭制

每周自评:

家人评语:

学长交流指导: