

禁食祷告日

手册和资源

祷告倡议：祷告大有功效

2020 年第一季
1 月 4 日（安息日）

复兴与改革

目 录

为何有祷告禁食日？	3
规划指南	4
程序指南	5
附录	7
讲道／灵修主题：祷告大有功效	8
祷告时间----证言讲义	11
祷告大纲----「祷告倡议」	14
发出禁食祷告的邀请 （请提前一周打印并与教友们分享）	16

为何有祷告禁食日？

想象一下，你要和儿女分开，直至将来在天家才与他们重聚，你有什么最重要的话要对他们说？

当耶稣被钉十字架后，升天之前，也是处于同样的情况。从祂对门徒说的最后一句话中，可以看到祂心中的负担是什么？当我们阅读祂在约翰福音 15-17 章中的最后祷告和劝勉时，会发现祂的话围绕着几个主题——合一、爱和借着祷告寻求上帝。耶稣渴望祂的早期教会能够在目的、合一和使命上团结一致。现今世上，无论是国家或是教会，都出现分化的情况，我们更需要听从耶稣的劝勉，寻求圣灵，并为使命一起作工。对人来说，这似乎是不可能且令人却步的任务，但也是这个原因，我们需要用前所未有的方式来祷告，因为只有上帝才能带来叫人同心合意的神迹。

我们邀请你「进你的内屋」祷告，我们邀请你与当地教会的家庭一起祷告，我们更邀请你参加全球复兴与改革倡议的祷告和禁食。如果你不想完全禁食，你可以只禁食甜点或节制使用社交媒体，或者暂时吃一些清淡的素食。

「从今以后直到末时结束之日，上帝的子民应当更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聪明，而是依靠他们大元帅的智慧。他们应当划出时日来禁食祷告。」（怀爱伦，评阅宣报，1904 年 2 月 11 日）。

当你更加专注于祷告时，上帝会在未来充满挑战的日子里祝福你，并赐你更大的信心。

规划指南

当日安排：

- 「祷告大有功效」的灵修／证道已包含在此资料的附录中，可作为早上敬拜之用或作祷告前的灵修。如在早上敬拜时使用，请参考下方建议阅读的经文和儿童故事。
- 本手册已提供了午后祷告程序指南。我们建议用 1-2 个小时进行祷告，可能也有不少人计划用整个下午祷告，尽管让圣灵指引。
- 至少提前一周把数据与教友分享，便于大家理解禁食祷告并选择适合自己的禁食方式。详情请参考附录的讲义。
- 复印「祷告大纲----祷告倡议」与「祷告时间----证言讲义」，把笔记派发给参加者。

阅读经文：以弗所书 3:20

儿童故事推荐：讲述耶稣如何运用他行奇迹的能力来帮助他人

重点强调：

- 简述一个耶稣行神迹的故事。
- 耶稣能行任何神迹（医治、喂饱人群、使死人复活）。
- 耶稣总是无私地服务他人，从不为服务自己。
- 耶稣本可以呼召一万名天使来拯救祂脱离审判和十字架，但如果祂没有死在髑髅地，就无法救赎我们，而完成救赎是祂最大的喜乐。
- 如果我们跟随耶稣，我们最大的喜乐就是为他人工作。
- 上帝喜欢回答我们的祈祷，特别在当我们为祂作工和帮助他人时。

问孩子们最想为谁祷告，并与他们一起为这些人作简短的祷告。

程序指南

地点：可以聚集在教堂，户外的就聚在树下，或者如果人不多，也可以找一个不受干扰的房间。

开始：音乐可以引领人进入敬拜的心境，开始时唱几首大家喜爱的敬拜诗歌，可以帮助大家心生敬意，也可鼓励大家寻求上帝。邀请组员简单分享三十秒有关上帝响应祷告的见证，或在过门时赞美上帝。

欢迎：领祷者应欢迎大家并做简短引导：

- 这是祷告和寻求上帝的时间。
- 任何在此分享的内容应保密，切勿传开。
- 不要在祷告前仔细谈论祷告请求。向大家说明这是祷告的时间，而不是交谈的时间，不要在祷告前谈论过多，应在祷告中把这些请求交托。
- 找一个舒适的祷告姿势，并可随意改变，或坐或跪，或其他姿势。
- 祷告时仰望天上，大声祷告，让其他人能听到。
- 祷告不仅限于我们的措辞。可以在祷告中引述经文并寻求上帝的应许，也可唱一两句诗歌，邀请参与祷告的人一同加入。
- 当有人为某事或某人祷告的时候，如果其他人也有相关的请求，可以讲出所求事项或代祷之人的名字作为响应。请记住，当他人为我们挂念之事或之人祷告时，上帝的大能也在其中（太 18:19）。
- 在祷告中宣称耶稣为义的人生、耶稣的牺牲与祂的事工。（约 14:14；启示录 8:3）
- 在祷告中（马太福音 6:9-13）尽量用集体性的「我们」，而不用单指自己的「我」。
- 午后祷告的主题是「祷告倡议」。在开始时轮流读出证言讲义，然后为家人、朋友、各人和世界祷告。

领祷者须知：

- *请记住，祷告过程中的沉默是正常的。不需要刻意打破每次沉默，或过早结束祷告。因为有些人可以迅速地表达，但也有人需要更多时间适应才能把祷告大声讲出。当出现沉默时，只需默数 30 秒（如果你不喜欢长时间沉默的话），给圣灵一个引导大家的机会。*
- *如果教友们还不习惯大家一起祷告，或在祷告中加入经文或赞美诗歌，你可以为大家先做个示范。也可以在祷告前安排一些人做好准备领先在祷告中加入经文或赞美诗歌。祷告时刻是首要的，但也利用这机会来教导大家如何合一地祷告。*

灵修主题：如果讲道／灵修材料没有提前分享，协调人或领祷者可在祷告时间前先阅读。

祷告时间：祷告大纲----「祷告倡议」可供参考。领祷者可以依据大纲，透过祷告、证言讲义和祷告大纲来引导参与者。

结束：祷告大纲以赞美和感恩作结束。挑选一两首以赞美为主题的诗歌来结束午后祷告时光。

一些教会可能会在祷告结束后聚餐并恢复正常进食。请尽量选择简单食物，但可以稍微布置餐桌，营造出特殊的氛围。

附录

祷告大有功效

我知道祷告有效。在我大学三年级的时候，刚踏进千禧年之际，我的脊椎受伤了，我感到疼痛，而这也为生活带来了麻烦。我去看医生，但他也帮不了我。整整一周我的脊椎非常疼痛，所以我只能缓缓坐着或一瘸一拐地走路。每天我的痛楚都愈发增强，最后我上不了班。

在大学时期，我是个文字布道士，赚钱同时分享信仰。几天后，我原本应该要去内华达州的雷诺，与另一群文字布道士一起工作。我知道我将没法挨家挨户工作了。为什么上帝没有医治我，让我可以工作并拯救生灵呢？

我突然想到一节我曾背诵的经文，在马可福音 11:24 耶稣曾应许，「所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。」我决定抓住这个这应许。我想如果上帝要我为祂作工，祂就有责任医治我，让我有能力工作。如果祂选择不这样做，我也不用为此担心。我已准备好接受祂的旨意，于是我跪在空荡荡的宿舍里宣称这个应许。

我向上帝陈明我的痛楚但同时想为祂作工。按马可福音 11:24，我告诉上帝我相信祂能医治我，然后把自己交上。我求上帝按祂的旨意奉耶稣的名医治我。经过简单的祷告后，我说：“阿们。”“阿们”刚刚出口，我就感到有一只手在背后摸着我的右肩，一股医治的力量从脊椎往下流到脚底。我站了起来，发现痛苦完全消失了。我挨家挨户地去卖书了！

祷告的确大有功效。当我在神学院读书时，妻子怀了第一胎。我们都忙于侍奉和学业，很需要睡眠。宝宝出生前，我们跪下来祷告，祈求主让孩子在晚上能熟睡。这并不是为了我们自己的缘故，而是为了可以继续健康地为上帝有效工作。

上帝大大地回应了这个祷告！我们的长女每晚平均睡十一个小时。有时她会睡上十四个小时，我们甚至担心她不会醒来！我们照样为后来的三个孩子祈祷，他们平均每晚都能睡十一个小时。我们从来不用熬夜照顾宝宝！

祷告的确有效。在神学院的某一天，我需要为妻子和孩子买东西，但是我只有两美元和一些零钱。

作为丈夫和父亲，我无法为家人提供更多金钱，我感到很羞愧。我想起在腓立比书 4:19 的圣经应许：「我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。」还记起提摩太前书 5:8 说道，「人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人，更是如此。」

我想如果上帝是我的父亲，祂不会供应我所需的吗？我跪下来作了一个简单的祷告：「父亲，在腓立比书 4:19 你应许会供应我一切所需的。我需要养活家人，但是我却没有钱。你曾说人若不看顾自己的亲属，就是背了真道。你是我的父亲，你知道如何供应予你的家人。我是你家庭的一员，你向来遵守承诺，请今天把我所需的都赐给我，让我可以养活家人。奉耶稣的名求，阿们。」

当我在大学印刷店完成工作的那天晚上，我们拿着微薄的收入，开车去城里最便宜的杂货店想要买几样东西。当时已经日落了，一位大学生骑着小了两码的自行车，向我询问城里一家售卖更健康、定价较昂贵的食品杂货店方向。

我开始指路，但因为天快要黑了，我把她的自行车放上我们的货车，打算开车把她送到那里去。其实只有一英里的路程，但我们车所剩余的汽油，不足负担前往那商店，再折回较便宜的商店这里。于是我们决定在定价较昂贵的食品杂货店（是我们先前避开的商店）买东西。

当我们走进灯火通明的商店时，一位女士把我们拦在商店里的蔬果部和通道之间。她是我曾带领的一个圣经研究小组的成员。经过简单问候，她说：「很高兴见到你！我一直想把这个给你！」接着把一点东西塞进我工作服的前口袋。我向她谢过，而我不知道那是什么，我们分别了。我往衬衫口袋里看一看，我看到了一张笔直对折了的一百美元新钞票。顿时我们觉得自己是最富有的人！我们赞美上帝，并开始把蔬菜、水果、谷物，以及一切所需的物品们通通放进购物车里。当中的感恩和喜悦无法描述！

拿了所需要的东西后，我们和初生宝贝女儿一起排队付款。有一个友善的男人站在我们后面的两个位置，与我们展开对话。他问我哪里工作，我如实回答。他说他来这个城是为了去女儿的毕业礼，这是他第一次来这里。他问我神学院怎么样。他自问自答说：「很难，是不是？」我想也许我看起来并不像一个很好的学生，我也不知道该怎么响应。他向前走，说：「我是指经济上，」他跟先前的女士一样，把一点东西往同一格子衬衫口袋里塞。我向他谢过，并不知道他放的是什么。当我要为食品杂货付款时，我看到了第二张，同样一张笔直对折了的一百美元钞票。真是奇迹！

当我那天早些时候宣称上帝的应许时，祂就派骑自行车的大学生来帮助我们，带领我转去了一家我们根本不会去的食物杂货店，然后在同一个衬衫口袋里，祂给了我们两次一百美元，其中一半是来自不会再见的陌生人！上帝是大能的上帝！祂是如此的恩慈、善良且充满慈爱！

祷告的确有效。你可能有上帝响应祷告的个人宝贵故事要与他人分享。我乐意作上帝的孩子的主要原因之一是因为祷告。我爱祷告不是因为我们能得到有形的祝福罢了，而主要是因为能有恒久的保证，就是有一位天父，祂在乎并爱我们。没有什么比跟上帝说话，和从祂的话语、圣灵和丰盛的慈爱中得着回应更甜美了。

每当我阅读或听到有关上帝响应祷告，那不可想象的故事时，我都会想：「上帝，我也想认识你！请改变我的心，让我听到你的圣灵并体验你在我生活作的工。」

没有事情让一个人的价值比另一个人高，我们都需要上帝的恩典！祂爱我们每个人。正如彼得所说：「我真看出上帝是不偏待人。原来，各国中那敬畏主、行义的人都为主所悦纳」（使徒行传 10:34, 35）。无论我们是谁，如果我们都遵行祂的话，祂那奇妙的祝福今天就能属于我们。如果你想与上帝有更深的经历，今天就向祂求。「一个人若能忘掉自我，让圣灵运行在他心中，过完全献身的生活，他的贡献将是无可限量的。」（历代愿望原文 250, 251 页）

祂的作为甚至「超过我们所求所想的」（以弗所书 3:20）。祂的意念非同我们的意念；祂的道路非同我们的道路（以赛亚书 55:8）。我们只需要站立在应许、上帝的慈爱里，宣称祂所赐下圣灵予我们、教会和世界的应许。我想不断经历那种永恒的祝福。

早期的基督教教会和早期复临信徒也经历了上帝的大能。不管上帝行了多少神迹，祂的能力都没有减少。前面还有摆着更多祝福！天父想把未被发现的宝藏都给你！因为耶稣死在髑髅地，借着圣灵，来自天堂丰富的恩惠会倾泻予凡寻问、寻求和敲门的人。那些人专心寻求祂，就必寻见。（杰里迈亚书 29:13）你会宣称这个应许吗？为什么不现在就把这个决定告诉上帝，求上帝祝福你呢？

祷告时间---证言讲义

教会证言，卷六，原文 308-318 页

基督十分乐意将表面上没有什么希望的材料，就是撒但所败坏而用为他工具的人，变成祂恩典的对象。祂乐意救他们脱离苦难，以及那要临到不顺从之人身上的忿怒。祂使自己的子民成为祂的工具，去完成这圣工，并且在工作的果效中，连在今生也可寻得珍贵的报偿。

但若与他们将得到的最后显示万事的大日之快乐相比较，他们在今生所享有的快乐，又算得了什么呢？「我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清，到那时，就要面对面了。」我们如今所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我们一样（林前 13:12）。

基督的工人进来享受主的快乐，乃是他们的报偿。基督也曾亲自切心渴慕这快乐，在祂向天父的祷告中，曾祈求说：「父啊，我在哪里，愿祢所赐给我的人也同我在那里」（约 17:24）。

耶稣复活后升天时，天使等候迎接祂。天军切心欢迎他们所爱戴的元帅从死亡的囚狱中回来。祂进入天门时，他们热烈拥护祂向前，但祂却挥手令他们退后；因祂的心这时还是与所撇在橄榄山上的孤苦忧伤的门徒同在。祂的心还是为自己在地上奋斗，就是同与那毁灭者争战的子民同在一起。祂说：「父啊，我在哪里，愿祢所赐给我的人也同我在那里。」

基督所救赎的子民乃是祂的宝石，是祂珍福，祂特殊的财富。「他们必像冠冕上的宝石」----「祂在圣徒中得的基业，有何等丰盛的荣耀」（亚 9:16；弗 1:18）。在他们身上「祂必看见自己劳苦的功效，便心满意足」（赛 53:11）。

主的工人见到自己劳苦的效果，岂不也要喜乐么？使徒保罗写信给帖撒罗尼迦的信徒说：「我们的盼望和喜乐，并所夸的冠冕，是什么呢？岂不是我们主耶稣来的时候，你们在祂面前站立得住么？因为你们就是我们的荣耀，我们的喜乐」（帖前 2:19-20）。他也劝勉腓立比的弟兄们，要「作上帝无瑕疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀，将生命的道表明出来，叫我在基督的日子，好夸我没有空跑，也没有徒劳」（腓 2:15-16）。

圣灵在人心中引人行善归向上帝的每一推动，都记在天庭的册子上，在上帝的大日，凡曾献己作圣灵工具的人，都可得蒙允许见到自己一生所行的事迹。

那穷寡妇把两个小钱投入到主的府库中，她几乎不知道自己在做什么。她自我牺牲的榜样，在各地和各时代成千上万人的心中引起了反响。从尊贵和卑贱，

穷人和富人那里，都有礼物归到上帝的府库中。这已帮助用来维持布道工作，建立医院，使饥饿的人得食，使赤身的人有衣，并把福音传给贫穷的人。通过她无私的举动，众多的人都蒙了赐福。在上帝的大日，她会见到所有这些工作的影响。马利亚献给救主的宝贵礼物也是一样。曾有多少人因记起那被打破的香膏瓶而受鼓舞，去做爱心的服侍啊！当她看到这一切时，会多么欢喜啊！

那时，圣洁感化力及其宝贵的效果，都要奇妙地显现出来，历历在目。那时人们在天庭中遇见我们，并明白我们曾怎样为使他们得蒙拯救而表示的同情及亲爱的关切，他们就会何等的感激啊！一切赞美，尊贵和荣耀都要归于救赎我们的上帝和羔羊，然而向上帝用来拯救将亡之人的媒介所表示的感激之情，决不会减损主的荣耀。

赎民要迎见并认出那些引领他们注意被举起来之救主的人。他们能与这些人交谈，是何等的有福啊！有人要说：「我原是罪人，活在世上没有上帝，没有指望，后来你到我那里。引导我注意宝贵的救主，作我唯一的盼望，我就相信祂，悔改了我的罪，得以与众圣徒在基督耶稣里一同坐在天上。」还有些人要说：「我原是住在外邦的一个拜假神的人，你离开亲友和舒适的家乡，前来教导我们如何找到耶稣，相信祂是唯一的真神。我毁弃了偶像，敬拜上帝，现在我能与主面对面相见，我是得救了，永远得救了，永远得见我所爱的主了。我先前只能用信心的眼睛看见祂，现在却能亲眼见祂了。我现在可以向那位爱我并用祂的血使我洗净罪恶的主，表示对祂救赎恩典的感谢之忱。」

另一些人将向那些曾使饥饿的人得食使赤身的人得衣的人表示感激。他们要说：「当我的心在不信中被绝望所捆绑时，主差你到我这里来，向我说希望和安慰的话。你给我带来肉体所需要的食物，又向我打开上帝的话，使我觉悟属灵方面的需要。你待我如同弟兄。在我忧伤时，你同情我，并恢复我被打击受伤的心灵，以致我可以握住基督所伸出来拯救我的手。我在蒙昧无知时，你耐心教导我，使我知道有一位父在天上关怀照顾我。你向我诵读上帝圣言的宝贵应许。

你激发了我里面的信心，使我相信祂愿意救我。当我思念基督为我所作的牺牲时，我的心就软化，屈服，破碎了。我变得渴慕生命的粮了，对我的心灵来说，真理成了最宝贵的。我现在得救了，永远得救了。永远活在主面前，赞美为我舍命的主。

当这些得救赎之民与那些曾为他们心负重担的人彼此相会问候时，那是多么地快乐啊！那些在世上不为自己的快乐而生活，而为使少有福乐之不幸者蒙福而生活的人，他们该是何等心满意足啊！他们将要体会以下的应许：「你就有福了，因为他们没有什么可以报答你。义人复活的时候，你要得着报答。」（路 14:13,14）。

「你就以耶和华为乐。耶和华要使你乘驾地的高处，又以你祖雅各的产业养育你。这是耶和华亲口说的」（赛 58:14）。

「你不要惧怕！我是你的盾牌，必大大的赏赐你」（创 15:1）。

「我就是你的分，是你的产业」（民 18:20）。

「我在哪里，服事我的人也要在哪里」（约 12:26）。

祷告大纲----「祷告倡议」

开始：以下的祷告主题来自证言讲义，小组应一起或个别地阅读。领祷者将把祷告题目分配给组内成员，或个别地询问每个组员想按哪些主题祷告。志愿者应按所负责的题目，在以下空白处写下名字，领祷者也应记下这分工。领祷者可以借着开会祷告，感谢上帝让现场每一位都能参与，求主祝福每一颗心。在开展为新的题目祷告前，大家应尝试大声和应先前的内容。保持个人祷告简短、在两分钟内。

1. _____ 感谢上帝乐意使用被撒但败坏的人、把他们转变成自己的器皿、变成祂恩典的对象（罗马书 5:8）。
2. _____ 祈求上帝让我们成为祂的使者，去完成祂的工（使徒行传 1:8）。
3. _____ 祈求我们为救灵而进入基督的喜乐（希伯来书 12:2）。
4. _____ 感谢主，我们在地上与毁灭者抗争时，祂的心与我们同在（以赛亚书 59:19）。
5. _____ 祈求我们不久后能在天国与耶稣一起（约翰福音 17:24）。
6. _____ 感谢主耶稣为我们受难和爱我们（以赛亚书 53:11）。

十分钟自由祷告时间：最后一名志愿者完成时，可以开始自由祷告，把其他的代祷事项交上。领唱者唱一节诗歌以完结自由祷告时间。

7. _____ 祈求上帝的教会成为「无可指摘和诚实无伪，」去「将生命的道表明出来」（腓立比书 2:15, 16）。
8. _____ 祈求成为圣灵作工的工具（哥林多前书 12:6, 7）。
9. _____ 祈求我们能像那个奉献两个小钱的寡妇般愿意牺牲。
10. _____ 祈求我们能像那位用膏抹耶稣脚的马里亚般愿意牺牲
11. _____ 祈求我们将罪人引导到救主那里（约翰福音 12:32）。
12. _____ 祈求我们去愿意前往上帝所领去的任何地方，以分享耶稣的福音（马太福音 28:19）。

十分钟自由祷告时间：领唱者唱一节诗歌以完结自由祷告时间。

13. _____ 祈求我们可以为有需要的人提供食物和衣服，并把上帝的话与他们分享（雅各书 2:15, 16）。
14. _____ 祈求我们能对失丧的人有承担（路加福音 19:10）。
15. _____ 感谢上帝，义人复活的时候能得到赏赐（路加福音 14:14）。
16. _____ 感谢上帝，我们能够乘驾地的高处（以赛亚书 58:14）。
17. _____ 感谢上帝，祂是我们的盾牌，并「必大大地赏赐」我们（创世记

15:1)。

18. _____ 为教会领袖和代表准备全球总会代表大会祷告。

五或十分钟自由祷告时间：用时间感恩和颂赞，然后以祷告结束。愿上帝赐福！

发出禁食祷告的邀请

「从今以后直到末时结束之日，上帝的子民应当更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聪明，而是依靠他们大元帅的智慧。他们应当划出时日来禁食祷告。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最简单的食物。」（论饮食原文 188,189 页）

「在圣经中，禁食不是一种选择，而是必要的。马太福音 6:17 中没有说：『如果你禁食』，而是说『当你禁食时』。禁食一直是信徒生活的一部分，就像祷告和研读圣经一样。事实上，圣经中每个主要人物都有禁食… 如果你研究圣经中所有禁食的例子，你会发现每当上帝的子民祷告和禁食时，上帝就为他们施行伟大的工作。从战争时由敌人手中获救，以至从监狱中神迹地获释，及至五旬节圣灵的沛降…等等，我们看到了一样的模式，而这模式更于基督教历史中不断重演。」

我们要邀请教友参加祷告禁食日，特别为教会和那些我们渴望能认识基督并与祂建立真正关系，从而获得救恩并将生命交给主的人祷告。让我们一起为我们的孩子、朋友、家庭、邻舍、合作伙伴及小区祷告。

禁食是什么？

禁食不单只是不吃东西，事实上，禁食的真正意义不在于减少用餐而是增加祷告。禁食是选择不做某事，以便更能专注及用心祷告。许多人只会选择不用餐，但不是每个人都可以完全不倚靠食物，并且不是人人都选择这种禁食方法。你可以选择吃得简单一点，或吃轻便食物。或者你只选择不吃某一两种食物，例如甜点或加工食品等。禁食更包括摆脱社交媒体，电视或其他耗时的习惯。

如果你决定选择完全不吃任何食物的禁食方式（但要确保饮用足够的水和/或果汁），请使用你平时用于烹调和饮食的时间来祷告。如果你只选择不吃某一两种食物，每当你想要吃这种食物时，请以祷告取代。每当你想要查看社交媒体时，也请以祷告取代。

请记住，禁食的行为不能换取祷告按你的意思成就的结果。禁食并不意味着上帝会更垂听我们或奖励我们更多。禁食是关乎我们自己的内心和思想。它使我们更加意识到自己的软弱，继而更信靠上帝。禁食加深了祷告的迫切性，并提醒我们提出内心最深处的事情祷告。

我们邀请你先祷告并求问上帝应该怎样禁食----祂要你放弃什么，好让你能花更多时间向祂祷告？

现在我们邀请你加入我们教会的禁食祷告日。即使你选择不禁食，也请加入我们的祷告。在安息日崇拜聚会之前一起祷告，邀请上帝准备你的心灵和思想，求祂饶恕你和祂之间的任何罪恶。现在就认罪，并求洁净，医治和宽恕。邀请祂指示你要为谁祷告。把这些名字带到我们安息日下午的祈祷时刻，我们将和你一起为他们祷告。

有些人对大声祷告会感到不自然，以至会避免在公开场合祷告。无论如何，我们邀请你加入，你可以安静地祷告，和应其他人的祷告要求，并为那些上帝启示你的人和事祈求。对于那些担心自己的祈祷不「够好」的人，他们要知道上帝不仅听我们口所说出来的祷告，也听我们从内心发出的祷告，祂不是要求「够好」的祷告者，而是要求真诚的崇拜者。祂甚至乐意垂听笨口拙舌的祷告，纵使我们的辞不达意，不能「说得对」，甚至我们不知道该说什么，祂也知道，亦已听到，祂更邀请我们一起祈祷。

「我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意的求什么事，我在天上的父必为他们成全。」马太福音 18:19。

我们期待与你一起祷告。