

禁食禱告日

手冊和資源

禱告倡議：禱告大有功效

2020 年第一季
1 月 4 日（安息日）

復興與改革

目 錄

為何有禱告禁食日？	3
規劃指南	4
程序指南	5
附錄	7
講道／靈修主題：禱告大有功效	8
禱告時間----證言講義	11
禱告大綱----「禱告倡議」	14
發出禁食禱告的邀請 （請提前一週打印並與教友們分享）	16

為何有禱告禁食日?

想像一下，你要和兒女分開，直至將來在天家才與他們重聚，你有甚麼最重要的話要對他們說？

當耶穌被釘十字架後，升天之前，也是處於同樣的情況。從祂對門徒說的最後一句話中，可以看到祂心中的負擔是甚麼？當我們閱讀祂在約翰福音 15-17 章中的最後禱告和勸勉時，會發現祂的話圍繞著幾個主題---合一、愛和藉著禱告尋求上帝。耶穌渴望祂的早期教會能夠在目的、合一和使命上團結一致。現今世上，無論是國家或是教會，都出現分化的情況，我們更需要聽從耶穌的勸勉，尋求聖靈，並為使命一起作工。對人來說，這似乎是不可能且令人卻步的任務，但亦是這個原因，我們需要用前所未有的方式來禱告，因為只有上帝才能帶來叫人同心合意的神蹟。

我們邀請你「進你的內屋」禱告，我們邀請你與當地教會的家庭一起禱告，我們更邀請你參加全球復興與改革倡議的禱告和禁食。如果你不想完全禁食，你可以只禁食甜點或節制使用社交媒體，或者暫時吃一些清淡的素食。

「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。」（懷愛倫，評閱宣報，1904 年 2 月 11 日）。

當你更加專注於禱告時，上帝會在未來充滿挑戰的日子裡祝福你，並賜你更大的信心。

規劃指南

當日安排：

- 「禱告大有功效」的靈修／證道已包含在此資料的附錄中，可作為早上敬拜之用或作禱告前的靈修。如在早上敬拜時使用，請參考下方建議閱讀的經文和兒童故事。
- 本手冊已提供了午後禱告程序指南。我們建議用 1-2 個小時進行禱告，可能也有不少人計劃用整個下午禱告，儘管讓聖靈指引。
- 至少提前一周把資料與教友分享，便於大家理解禁食禱告並選擇適合自己的禁食方式。詳情請參考附錄的講義。
- 複印「禱告大綱---禱告倡議」與「禱告時間---證言講義」，把筆記派發給參加者。

閱讀經文：以弗所書 3:20

兒童故事推薦：講述耶穌如何運用他行奇蹟的能力來幫助他人

重點強調：

- 簡述一個耶穌行神蹟的故事。
- 耶穌能行任何神蹟（醫治、餵飽人群、使死人復活）。
- 耶穌總是無私地服務他人，從不為服務自己。
- 耶穌本可以呼召一萬名天使來拯救祂脫離審判和十字架，但如果祂沒有死在髑髏地，就無法救贖我們，而完成救贖是祂最大的喜樂。
- 如果我們跟隨耶穌，我們最大的喜樂就是為他人工作。
- 上帝喜歡回答我們的祈禱，特別在當我們為祂作工和幫助他人時。

問孩子們最想為誰人禱告，並與他們一起為這些人作簡短的禱告。

程序指南

地點：可以聚集在教堂，戶外的就聚在樹下，或者如果人不多，也可以找一個不受干擾的房間。

開始：音樂可以引領人進入敬拜的心境，開始時唱幾首大家喜愛的敬拜詩歌，可以幫助大家心生敬意，也可鼓勵大家尋求上帝。邀請組員簡單分享三十秒有關上帝回應禱告的見證，或在過門時讚美上帝。

歡迎：領禱者應歡迎大家並做簡短引導：

- 這是禱告和尋求上帝的時間。
- 任何在此分享的內容應保密，切勿傳開。
- 不要在禱告前仔細談論禱告請求。向大家說明這是禱告的時間，而不是交談的時間，不要在禱告前談論過多，應在禱告中把這些請求交託。
- 找一個舒適的禱告姿勢，並可隨意改變，或坐或跪，或其他姿勢。
- 禱告時仰望天上，大聲禱告，讓其他人能聽到。
- 禱告不僅限於我們的措辭。可以在禱告中引述經文並尋求上帝的應許，也可唱一兩句詩歌，邀請參與禱告的人一同加入。
- 當有人為某事或某人禱告的時候，如果其他人也有相關的請求，可以講出所求事項或代禱之人的名字作為回應。請記住，當他人為我們掛念之事或之人禱告時，上帝的大能也在其中（太 18:19）。
- 在禱告中宣稱耶穌為義的人生、耶穌的犧牲與祂的事工。（約 14:14；啟示錄 8:3）
- 在禱告中（馬太福音 6:9-13）儘量用集體性的「我們」而不用單指自己的「我」。
- 午後禱告的主題是「禱告倡議」。在開始時輪流讀出證言講義，然後為家人、朋友、各人和世界禱告。

領禱者須知：

- 請記住，禱告過程中的沉默是正常的。不需要刻意打破每次沉默，或過早結束禱告。因為有些人可以迅速地表達，但也有人需要更多時間適應才能把禱告大聲講出。當出現沉默時，只需默數 30 秒（如果你不喜歡長時間沉默的話），給聖靈一個引導大家的機會。
- 如果教友們還不習慣大家一起禱告，或在禱告中加入經文或讚美詩歌，你可以為大家先做個示範。也可以在禱告前安排一些人做好準備領先在禱告中加入經文或讚美詩歌。禱告時刻是首要的，但也利用這機會來教導大家如何合一地禱告。

靈修主題：如果講道／靈修材料沒有提前分享，協調人或領禱者可在禱告時間前先閱讀。

禱告時間：禱告大綱---「禱告倡議」可供參考。領禱者可以依據大綱，透過禱告、證言講義和禱告大綱來引導參與者。

結束：禱告大綱以讚美和感恩作結束。挑選一兩首以讚美為主題的詩歌來結束午後禱告時光。

一些教會可能會在禱告結束後聚餐並恢復正常進食。請儘量選擇簡單食物，但可以稍微佈置餐桌，營造出特殊的氛圍。

附錄

禱告大有功效

我知道禱告有效。在我大學三年級的時候，剛踏進千禧年之際，我的脊椎受傷了，我感到疼痛，而這也為生活帶來了麻煩。我去看醫生，但他也幫不了我。整整一週我的脊椎非常疼痛，所以我只能緩緩坐著或一瘸一拐地走路。每天我的痛楚都愈發增強，最後我上不了班。

在大學時期，我是個文字佈道士，賺錢同時分享信仰。幾天後，我原本應該要去內華達州的雷諾，與另一群文字佈道士一起工作。我知道我將沒法挨家挨戶工作了。為甚麼上帝沒有醫治我，讓我可以工作並拯救生靈呢？

我突然想到一節我曾背誦的經文，在馬可福音 11:24 耶穌曾應許，「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」我決定要抓住這個應許。我想如果上帝要我為祂作工，祂就有責任醫治我，讓我有能力工作。如果祂選擇不這樣做，我也不用為此擔心。我已準備好接受祂的旨意，於是我跪在空蕩蕩的宿舍裡宣稱這個應許。

我向上帝陳明我的痛楚但同時想為祂作工。按馬可福音 11:24，我告訴上帝我相信祂能醫治我，然後把自己交上。我求上帝按祂的旨意奉耶穌的名醫治我。經過簡單的禱告後，我說：“阿們。” “阿們，” 剛剛出口，我就感到有一隻手在背後摸著我的右肩，一股醫治的力量從脊椎往下流到腳底。我站了起來，發現痛苦完全消失了。我挨家挨戶地去賣書了！

禱告的確大有功效。當我在神學院讀書時，妻子懷了第一胎。我們都忙於侍奉和學業，很需要睡眠。寶寶出生前，我們跪下來禱告，祈求主讓孩子在晚上能熟睡。這並不是為了我們自己的緣故，而是為了可以繼續健康地為上帝有效工作。

上帝大大地回應了這個禱告！我們的長女每晚平均睡十一個小時。有時她會睡上十四個小時，我們甚至擔心她不會醒來！我們照樣為後來的三個孩子祈禱，他們平均每晚都能睡十一個小時。我們從來不用熬夜照顧寶寶！

禱告的確有效。在神學院的某一天，我需要為妻子和孩子買東西，但是我只有兩美元和一些零錢。

作為丈夫和父親，我無法為家人提供更多金錢，我感到很羞愧。我想起在腓立比書 4:19 的聖經應許：「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」還記起提摩太前書 5:8 說道，「人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好，不看顧自己家裏的人，更是如此。」

我想如果上帝是我的父親，祂不會供應我所需的嗎？我跪下來作了一個簡單的禱告：「父親，在腓立比書 4:19 你應許會供應我一切所需的。我需要養活家人，但是我卻沒有錢。你曾說人若不看顧自己的親屬，就是背了真道。你是我的父親，你知道如何供應予你的家人。我是你家庭的一員，你向來遵守承諾，請今天把我所需的都賜給我，讓我可以養活家人。奉耶穌的名求，阿們。」

當我在大學印刷店完成工作的那天晚上，我們拿著微薄的收入，開車去城裡最便宜的雜貨店想要買幾樣東西。當時已經日落了，一位大學生騎著小了兩碼的自行車，向我詢問城裡一家售賣更健康、定價較昂貴的食品雜貨店方向。

我開始指路，但因為天快要黑了，我把她的自行車放上我們的貨車，打算開車把她送到那裡去。其實只有一英里的路程，但我們車所剩餘的汽油，不足負擔前往那商店，再折回較便宜的商店這裡。於是我們決定在定價較昂貴的食品雜貨店（是我們先前避開的商店）買東西。

當我們走進燈火通明的商店時，一位女士把我們攔在商店裡的蔬果部和通道之間。她是我曾帶領的一個聖經研究小組的成員。經過簡單問候，她說：「很高興見到你！我一直想把這個給你！」接著把一點東西塞進我工作服的前口袋。我向她謝過，而我不知道那是甚麼，我們分別了。我往襯衫口袋裡看一看，我看到了一張對折了的一百美元新鈔票。頓時我們覺得自己是最富有的人！我們讚美上帝，並開始把蔬菜、水果、穀物，以及一切所需的物品們通通放進購物車裡。當中的感恩和喜悅無法描述！

拿了所需要的東西後，我們和初生寶貝女兒一起排隊付款。有一個友善的男人站在我們後面的兩個位置，與我們展開對話。他問我在哪裡工作，我如實回答。他說他來這個城是為了去女兒的畢業禮，這是他第一次來這裡。他問我神學院怎麼樣。他自問自答說：「很難，是不是？」我想也許我看起來並不像一個很好的學生，我也不知道該怎麼回應。他向前走，說：「我是指經濟上，」他跟先前的女士一樣，把一點東西往同一格子襯衫口袋裡塞。我向他謝過，並不知道他放的是甚麼。當我要為食品雜貨付款時，我看到了第二張，同樣一張對折了的一百美元新鈔票。真是奇蹟！

當我那天早些時候宣稱上帝的應許時，祂就派騎自行車的大學生來幫助我們，帶領我轉去了一家我們根本不會去的食物雜貨店，然後在同一個襯衫口袋裡，祂給了我們兩次一百美元，其中一半是來自不會再見的陌生人！上帝是大能的上帝！祂是如此的恩慈、善良且充滿慈愛！

禱告的確有效。你可能有上帝回應禱告的個人寶貴故事要與他人分享。我樂意作上帝的孩子的主要原因之一是因為禱告。我愛禱告不是因為我們能得到有形的祝福罷了，而主要是因為能有恆久的保證，就是有一位天父，祂在乎並愛我們。沒有甚麼比跟上帝說話，和從祂的話語、聖靈和豐盛的慈愛中得著回應更甜美了。

每當我閱讀或聽到有關上帝回應禱告，那不可想像的故事時，我都會想：「上帝，我也想認識你！請改變我的心，讓我聽到你的聖靈並體驗你在我生活作的工。」

沒有事情讓一個人的價值比另一個人高，我們都需要上帝的恩典！祂愛我們每個人。正如彼得所說：「我真看出上帝是不偏待人。原來，各國中那敬畏主、行義的人都為主所悅納」（使徒行傳 10:34, 35）。無論我們是誰，如果我們都遵行祂的話，祂那奇妙的祝福今天就能屬於我們。如果你想與上帝有更深的經歷，今天就向祂求。「一個人若能忘掉自我，讓聖靈運行在他心中，過完全獻身的生活，他的貢獻將是無可限量的。」（歷代願望原文 250, 251 頁）

祂的作為甚至「超過我們所求所想的」（以弗所書 3:20）。祂的意念非同我們的意念；祂的道路非同我們的路（以賽亞書 55:8）。我們只需要站立在應許、上帝的慈愛裡，宣稱祂所賜下聖靈予我們、教會和世界的應許。我想不斷經歷那種永恆的祝福。

早期的基督教教會和早期復臨信徒也經歷了上帝的大能。不管上帝行了多少神蹟，祂的能力都沒有減少。前面還有擺著更多祝福！天父想把未被發現的寶藏都給你！因為耶穌死在髑髏地，藉著聖靈，來自天堂豐富的恩惠會傾瀉予凡尋問、尋求和敲門的人。那些人專心尋求祂，就必尋見。（耶利米書 29:13）你會宣稱這個應許嗎？為何不現在就把這個決定告訴上帝，求上帝祝福你呢？

禱告時間---證言講義

教會證言，卷六，原文 308-318 頁

基督十分樂意將表面上沒有甚麼希望的材料，就是撒但所敗壞而用為他工具的人，變成祂恩典的對象。祂樂意救他們脫離苦難，以及那要臨到不順從之人身上的忿怒。祂使自己的子民成為祂的工具，去完成這聖工，並且在工作的果效中，連在今生也可尋得珍貴的報償。

但若與他們將得到的最後顯示萬事的大日之快樂相比較，他們在今生所享有的快樂，又算得了甚麼呢？「我們如今仿佛對著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面了。」我們如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我們一樣（林前 13:12）。

基督的工人進來享受主的快樂，乃是他們的報償。基督也曾親自切心渴慕這快樂，在祂向天父的禱告中，曾祈求說：「父啊，我在哪裏，願禰所賜給我的人也同我在那裏」（約 17:24）。

耶穌復活後升天時，天使等候迎接祂。天軍切心歡迎他們所愛戴的元帥從死亡的囚獄中回來。祂進入天門時，他們熱烈擁護祂向前，但祂卻揮手令他們退後；因祂的心這時還是與所撇在橄欖山上的孤苦憂傷的門徒同在。祂的心還是為自己在地上奮鬥，就是同與那毀滅者爭戰的子民同在一起。祂說：「父啊，我在哪裏，願禰所賜給我的人也同我在那裏。」

基督所救贖的子民乃是祂的寶石，是祂珍福，祂特殊的財富。「他們必像冠冕上的寶石」----「祂在聖徒中得的基業，有何等豐盛的榮耀」（亞 9:16；弗 1:18）。在他們身上「祂必看見自己勞苦的功效，便心滿意足」（賽 53:11）。

主的工人見到自己勞苦的效果，豈不也要喜樂麼？使徒保羅寫信給帖撒羅尼迦的信徒說：「我們的盼望和喜樂，並所誇的冠冕，是甚麼呢？豈不是我們主耶穌來的時候，你們在祂面前站立得住麼？因為你們就是我們的榮耀，我們的喜樂」（帖前 2:19-20）。他也勸勉腓立比的弟兄們，要「作上帝無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來，叫我在基督的日子，好誇我沒有空跑，也沒有徒勞」（腓 2:15-16）。

聖靈在人心引人行善歸向上帝的每一推動，都記在天庭的冊子上，在上帝的大日，凡曾獻己作聖靈工具的人，都可得蒙允許見到自己一生所行的事跡。

那窮寡婦把兩個小錢投入到主的府庫中，她幾乎不知道自己在做甚麼。她自我犧牲的榜樣，在各地和各時代成千上萬人的心中引起了反響。從尊貴和卑賤，窮人

和富人那裏，都有禮物歸到上帝的府庫中。這已幫助用來維持佈道工作，建立醫院，使饑餓的人得食，使赤身的人有衣，並把福音傳給貧窮的人。通過她無私的舉動，眾多的人都蒙了賜福。在上帝的大日，她會見到所有這些工作的影響。馬利亞獻給救主的寶貴禮物也是一樣。曾有多少人因記起那被打破的香膏瓶而受鼓舞，去做愛心的服侍啊！當她看到這一切時，會多麼歡喜啊！

那時，聖潔感化力及其寶貴的效果，都要奇妙地顯現出來，歷歷在目。那時人們在天庭中遇見我們，並明白我們曾怎樣為使他們得蒙拯救而表示的同情及親愛的關切，他們就會何等的感激啊！一切的讚美，尊貴和榮耀都要歸於救贖我們的上帝和羔羊，然而向上帝用來拯救將亡之人的媒介所表示的感激之情，決不會減損主的榮耀。

贖民要迎見並認出那些引領他們注意被舉起來之救主的人。他們能與這些人交談，是何等的有福啊！有人要說：「我原是罪人，活在世上沒有上帝，沒有指望，後來你到我那裏。引導我注意寶貴的救主，作我唯一的盼望，我就相信祂，悔改了我的罪，得以與眾聖徒在基督耶穌裏一同坐在天上。」還有些人要說：「我原是住在外邦的一個拜假神的人，你離開親友和舒適的家鄉，前來教導我們如何找到耶穌，相信祂是唯一的真神。我毀棄了偶像，敬拜上帝，現在我能與主面對面相見，我是得救了，永遠得救了，永遠得見我所愛的主了。我先前只能用信心的眼睛看見祂，現在卻能親眼見祂了。我現在可以向那位愛我並用祂的血使我洗淨罪惡的主，表示對祂救贖恩典的感謝之忱。」

另一些人將向那些曾使饑餓的人得食使赤身的人得衣的人表示感激。他們要說：「當我的心在不信中被絕望所捆綁時，主差你到我這裏來，向我說希望和安慰的話。你給我帶來肉體所需要的食物，又向我打開上帝的話，使我覺悟屬靈方面的需要。你待我如同弟兄。在我憂傷時，你同情我，並恢復我被打擊受傷的心靈，以致我可以握住基督所伸出來拯救我的手。我在蒙昧無知時，你耐心教導我，使我知道有一位父在天上關懷照顧我。你向我誦讀上帝聖言的寶貴應許。

你激發了我裏面的信心，使我相信祂願意救我。當我思念基督為我所作的犧牲時，我的心就軟化，屈服，破碎了。我變得渴慕生命的糧了，對我的心靈來說，真理成了最寶貴的。我現在得救了，永遠得救了。永遠活在主面前，讚美為我捨命的主。

當這些得救贖之民與那些曾為他們心負重擔的人彼此相會問候時，那是多麼地快樂啊！那些在世上不為自己的快樂而生活，而為使少有福樂之不幸者蒙福而生活的人，他們該是何等心滿意足啊！他們將要體會以下的應許：「你就有福了，因為他們沒有甚麼可以報答你。義人復活的時候，你要得著報答。」（路 14:13,14）。

「你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又以你祖雅各的產業養育你。這是耶和華親口說的」（賽 58:14）。

「你不要懼怕！我是你的盾牌，必大大的賞賜你」（創 15:1）。

「我就是你的分，是你的產業」（民 18:20）。

「我在哪裏，服事我的人也要在哪裏」（約 12:26）。

禱告大綱----「禱告倡議」

開始：以下的禱告主題來自證言講義，小組應一起或個別地閱讀。領禱者將把禱告題目分配給組內成員，或個別地詢問每個組員想按哪些主題禱告。志願者應按所負責的題目，在以下空白處寫下名字，領禱者也應記下這分工。領禱者可以藉著開會禱告，感謝上帝讓現場每一位都能參與，求主祝福每一顆心。在開展為新的題目禱告前，大家應嘗試大聲和應先前的內容。保持個人禱告簡短、在兩分鐘內。

1. _____ 感謝上帝樂意使用被撒但所敗壞的人、把他們轉變成自己的器皿、變成祂恩典的對象（羅馬書 5:8）。
2. _____ 祈求上帝讓我們成為祂的使者，去完成祂的工（使徒行傳 1:8）。
3. _____ 祈求我們為救靈而進入基督的喜樂（希伯來書 12:2）。
4. _____ 感謝主，我們在地上與毀滅者抗爭時，祂的心與我們同在（以賽亞書59:19）。
5. _____ 祈求我們不久後能在天國與耶穌一起（約翰福音 17:24）。
6. _____ 感謝主耶穌為我們受難和愛我們（以賽亞書 53:11）。

十分鐘自由禱告時間：最後一名志願者完成時，可以開始自由禱告，把其他的代禱事項交上。領唱者唱一節詩歌以完結自由禱告時間。

7. _____ 祈求上帝的教會成為「無可指摘和誠實無偽，」去「將生命的道表明出來」（腓立比書 2:15, 16）。
8. _____ 祈求成為聖靈作工的工具（哥林多前書 12:6, 7）。
9. _____ 祈求我們能像那個奉獻兩個小錢的寡婦般願意犧牲。
10. _____ 祈求我們能像那位用膏抹耶穌腳的馬利亞般願意犧牲
11. _____ 祈求我們將罪人引導到救主那裡（約翰福音 12:32）。
12. _____ 祈求我們去願意前往上帝所領去的任何地方，以分享耶穌的福音（馬太福音 28:19）。

十分鐘自由禱告時間：領唱者唱一節詩歌以完結自由禱告時間。

13. _____ 祈求我們可以為有需要的人提供食物和衣服，並把上帝的話與他們分享（雅各書 2:15, 16）。
14. _____ 祈求我們能對失喪的人有承擔（路加福音 19:10）。
15. _____ 感謝上帝，義人復活的時候能得到賞賜（路加福音 14:14）。
16. _____ 感謝上帝，我們能夠乘駕地的高處（以賽亞書 58:14）。
17. _____ 感謝上帝，祂是我們的盾牌，並「必大大地賞賜」我們（創世記

15:1) 。

18. _____ 為教會領袖和代表準備全球總會代表大會禱告。

五或十分鐘自由禱告時間：用時間感恩和頌讚，然後以禱告結束。願上帝賜福！

發出禁食禱告的邀請

「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。完全禁戒那不必要食物，而只吃少量最簡單的食物。」（論飲食原文 188,189 頁）

「在聖經中，禁食不是一種選擇，而是必要的。馬太福音 6:17 中沒有說：『如果你禁食』，而是說『當你禁食時』。禁食一直是信徒生活的一部分，就像禱告和研讀聖經一樣。事實上，聖經中每個主要人物都有禁食... 如果你研究聖經中所有禁食的例子，你會發現每當上帝的子民禱告和禁食時，上帝就為他們施行偉大的工作。從戰爭時由敵人手中獲救，以至從監獄中神蹟地獲釋，及至五旬節聖靈的沛降...等等，我們看到了一樣的模式，而這模式更於基督教歷史中不斷重演。」

我們要邀請教友參加禱告禁食日，特別為教會和那些我們渴望能認識基督並與祂建立真正關係，從而獲得救恩並將生命交給主的人禱告。讓我們一起為我們的孩子、朋友、家庭、鄰舍、合作夥伴及社區禱告。

禁食是甚麼？

禁食不單只是不吃東西，事實上，禁食的真正意義不在於減少用餐而是增加禱告。禁食是選擇不做某事，以便更能專注及用心禱告。許多人只會選擇不用餐，但不是每個人都可以完全不倚靠食物，並且不是人人都選擇這種禁食方法。你可以選擇吃得簡單一點，或吃輕便食物。或者你只選擇不吃某一兩種食物，例如甜點或加工食品等。禁食更包括擺脫社交媒體，電視或其他耗時的習慣。

如果你決定選擇完全不吃任何食物的禁食方式（但要確保飲用足夠的水和/或果汁），請使用你平時用於烹調和飲食的時間來禱告。如果你只選擇不吃某一兩種食物，每當你想要吃這種食物時，請以禱告取代。每當你想要查看社交媒體時，也請以禱告取代。

請記住，禁食的行為不能換取禱告按你的意思成就的結果。禁食並不意味著上帝會更垂聽我們或獎勵我們更多。禁食是關乎我們自己的內心和思想。它使我們更加意識到自己的軟弱，繼而更信靠上帝。禁食加深了禱告的迫切性，並提醒我們提出內心最深處的事情禱告。

我們邀請你先禱告並求問上帝應該怎樣禁食---祂要你放棄甚麼，好讓你能花更多時間向祂禱告？

現在我們邀請你加入我們教會的禁食禱告日。即使你選擇不禁食，也請加入我們的禱告。在安息日崇拜聚會之前一起禱告，邀請上帝準備你的心靈和思想，求祂饒恕你和祂之間的任何罪惡。現在就認罪，並求潔淨，醫治和寬恕。邀請祂指示你要為誰禱告。把這些名字帶到我們安息日下午的祈禱時刻，我們將和你一起為他們禱告。

有些人對大聲禱告會感到不自然，以至會避免在公開場合禱告。無論如何，我們邀請你加入，你可以安靜地禱告，和應其他人的禱告要求，並為那些上帝啟示你的人和事祈求。對於那些擔心自己的祈禱不「夠好」的人，他們要知道上帝不僅聽我們口所說出來的禱告，也聽我們從內心發出的禱告，祂不是要求「足夠好」的禱告者，而是要求真誠的崇拜者。祂甚至樂意垂聽笨口拙舌的禱告，縱使我們辭不達意，不能「說得對」，甚至我們不知道該說甚麼，祂也知道，亦已聽到，祂更邀請我們一起祈禱。

「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」馬太福音 18:19。

我們期待與你一起禱告。