

領袖指南：回到祭壇

歡迎來到 2024 年十日禱告會！我們堅信生命的復興源於祈禱。在過去的數年中，當我們同心禁食、禱告尋求上帝的時候，他便為我們施行神跡。聖靈則為我們帶來悔改的心，佈道的熱情，復興的教會和被醫治的人際關係。

上帝有呼召你來經歷復興嗎？聖經中給你這樣的應許俯拾皆是：

「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」（〈歷代志下〉7:14）

「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」（〈耶利米書〉29:13）

「凡求告耶和華名的就必得救。」（〈約珥書〉2:32）

「你們親近上帝，上帝就必親近你們。」（〈雅各書〉4:8）

「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。」（〈啟示錄〉3:20）

無論你身在何處，上帝與你的距離總是比你想得更近。他甚願將福氣傾倒在你的家庭、你的教會、你的社區和你的世界中。現在就加入我們吧，回應返回祭壇的呼籲。

十日禱告會常見事項

每日禱告指引

我們已為十日禱告會的每一天準備了一份禱告指引。內容包括一段聖經章節、靈修閱讀材料、禱告的主題經文、禱告的建議以及推薦詩歌。我們建議領袖們複印每日的祈禱指引，讓每位參與者在禱告期間人手一份，遵照進行。

世界各地的教會將會同心合意地圍繞每日主題來禱告。藉着經文和禱告事項來加入這一全球性的禱告大軍吧。但切莫以匆促應付的態度完成每日的禱告事項。你可以將教友們分成多個小組，請每個小組為禱告事項中的一部分代禱。

我們也準備了一份全球教會禱告事項。同心為全球教會大家庭獻上祈禱固然重要，但若你的小組中有新人或訪客加入，那麼不妨多花些時間為共同的需求禱告。領袖要祈求聖靈賜下智慧，讓禱告會給人一種賓至如歸之感。

禱告會各環節的建議時長

領袖的禱告時間要簡短，以便小組能更加專注在實際的禱告上。每個環節時間的長短會因具體情況有所不同。以下僅為建議時間表：

歡迎和介紹：2–5 分鐘

閱讀靈修材料（見每日禱告指引）：5 分鐘

圍繞「緊握上帝聖言來祈求」中的主題經文禱告（見每日禱告指引）：10–15 分鐘

圍繞「更多禱告事項」中的內容禱告（見每日禱告指引）：20–30 分鐘

以歌唱和讚美來回應：5–10 分鐘

為他人代求

鼓勵每位參與者在這十日禱告會中為 5 至 7 人獻上恆切的代禱，這些人可以是親戚、朋友、同事、鄰居或熟人，他們都是上帝安放在各人生命中的人。在選擇禱告對象和在十天內如何向他們傳福音的事上，要鼓勵教友們尋求聖靈的引導。你可以預備些卡片或紙張，便於人們記下他們要為之禱告之人的名字。

十日禱告會期間的安息日崇拜聚會

在禱告會期間的安息日聚會中，要安排特別的禱告環節，並分享禱告蒙垂聽的見證。安排要有創意——在教會大家庭中分享每日禱告會中的經歷，其實是有許多方法可以用的。

最後一個安息日的慶祝活動

最後一個安息日應該特別作為慶祝的日子，為上帝在這十日內所成就的一切歡呼雀躍。要為禱告蒙應允的見證、以禱告為主題的聖經教導或佈道以及唱詩頌讚留出充分的時間。要帶領會眾禱告，這樣一來，那些未能參加每日禱告會的教友也能體驗與他人一同禱告的喜悅。更多內容可參閱安息日慶祝單張。

十日禱告會的後續工作

要在你的教會/小組應當如何繼續在十日禱告會中所開展的事工的事上，繼續禱告尋求上帝的旨意。也許你計劃繼續舉行每周禱告會。也許上帝希望你的教會能夠開展一項新的事工，或是進行社區佈道工作。要敞開心門，順服上帝的引導。你若與他同行，這經歷必會讓你大為驚嘆。在外展佈道挑戰的介紹中已列出了許多服務建議。

見證

請分享上帝在十日禱告會中所成就的事！你的故事定會鼓勵更多的人。見證也可分享至 www.tendaysofprayer.org 網站。

聯合禱告指引

同心合意

當一個人向上帝求一件事時，其他人也要同心合意地為同一件事禱告——這樣的禱告大有力量！不要認為已經有人為某件事禱告，其他的人就無需代禱了。「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什麼事，我在天上的父必為他們成全。」（太 18:19）在禱告中被高舉，這是多麼鼓舞人心的事啊！

握緊上帝的應許

鼓勵組員們在禱告的時候握緊上帝的應許。我們很容易在禱告的時候專注自己的問題。但若能握住上帝的應許，就必在信心上得以長進，並提醒自己在上帝沒有難成的事。這些應許能使我們不再受困於自己的軟弱與困難，而是定睛仰望耶穌。我們的各種軟弱和掙扎，都可以在聖經中找到與之相

應的應許。要鼓勵教友們尋找更多的應許，並記錄下來，以便在日後的生活可以帶給他們莫大的安慰。

禁食

建議參與十日禱告會的人考慮一下進行某種形式的禁食，比如不看電視，不聽世俗音樂，不看電影，不使用互聯網，戒甜食或是其他不易消化的食物。用更多的時間去禱告、研究聖經，祈求上帝幫助你和你的會眾更加完全地在基督裏安居。清淡簡單的飲食讓我們的心更加敏於聆聽聖靈的聲音。

聖靈

一定要祈求聖靈教導你如何為人的生命或某種境遇禱告。聖經說，我們本不曉得如何禱告，乃是聖靈親自替我們禱告。

「我們非但要奉基督的名祈禱，也要出於聖靈的感動。聖經說聖靈『用說不出來的嘆息，替我們禱告』，也就是這個意思。（羅 8:26）這種禱告乃是上帝所樂意應允的。當我們以誠懇和熱切的心情奉基督的名祈禱時，這種熱切的心靈本身就是上帝所賜的保證，說明他將要『充充足足地成就一切超過我們所求所想的』（弗 3:20）」（《基督比喻實訓》，原文 147 頁）

日誌

在十日禱告會期間，每天記一篇禱告日誌能夠幫助人們將每日禱告的主題銘刻在心，向上帝作出具體的承諾，並且看出他的滿滿賜福。寫下我們的禱告並記下上帝對禱告的回應，是一劑能夠給人帶來鼓勵的良方。

如果你願意的話，可以在禱告會中預留時間讓大家寫下自己對上帝的回應——不拘什麼形式，祈禱日誌、筆記本、一張大海報或是網路日誌皆可。當我們回望上帝是如何應允了祈禱的，就必倍感振奮，信心也得以堅立。

敬畏

鼓勵人們有敬畏之心，自己也要樹立榜樣。我們乃是來到宇宙君王的寶座前。切勿以怠慢的動作或舉止來對待禱告的莊嚴時刻。當然，也沒有必要讓人們一直跪着。你若希望大家都能舒適地度過一個小時，那麼就鼓勵他們按着上帝的引領，找一個自己感覺舒服的姿勢，或跪、或坐、或站。

一句式禱告

禱告應當簡短而切題，也讓他人有機會禱告。試着將禱告控制在幾句話之內。每個人都可以多次禱告。簡短的禱告不易使人分神，也讓聖靈有機會教導人應當如何祈求。既然是簡短的禱告，就不需要每次都以「親愛的上帝」和「阿們」來作為開始和結束。這種禱告是一種與上帝之間不間斷的交談。

靜默

作為領袖，不可獨佔禱告的時間。禱告會是要大家都來禱告。靜默的時間非常美妙，讓上帝有時間對我們的心靈說話。要由聖靈運行，要給每個人時間去禱告。

唱詩

在禱告中自發地唱幾首讚美詩，會讓禱告聚會更加動人。每篇禱告主題指引中都列出了推薦的詩歌。這些僅僅是建議，不需要都唱完。唱詩也是在各個禱告環節之間起承轉合的好辦法。

收集禱告事項

不要詢問禱告事項，而是要告訴大家可以在禱告中提出自己的需求，並鼓勵其他人一起為這些事情同心合意地獻上祈禱。之所以這樣做，是因為時間有限。討論禱告事項會佔據大量本應用於祈禱的時間。撒但若是能夠引誘我們一直討論問題而不是為問題禱告，那麼他必為奸計得逞而欣喜若狂。小組成員也會在這過程中開始勸勉或提出解決辦法。能力是來自於上帝的！我們的祈禱越熱切，他的大能也會越加彰顯。

領袖每日禱告的時間

這一點至關重要！作為領袖，要確保自己每天都花時間來到耶穌的腳前，與他交流並研讀他的聖言。如果你將認識上帝作為人生的首要目標，那一定會開啓一段美妙的經歷。「偉大的改革運動所有震動世界的力量，乃是從祈禱的密室中而來的。主的僕人在密室中以聖潔的鎮靜，把他們的腳立在他應許的磐石上。」（《善惡之爭》，第 210 頁）當領袖祈禱時，上帝便作工感動人心！

簡介

歡迎來到 2024 年十日禱告會！我們堅信生命的復興源於祈禱。在過去的數年中，當我們同心禁食、禱告尋求上帝的時候，他便為我們施行神跡。聖靈則為我們帶來悔改的心，佈道的熱情，復興的教會和得醫治的人際關係。以下是曾參與往年十日禱告會之人的見證：

我從前從未想過以這樣的方式來感受上帝的靈。（法蘭克・B）

上帝透過十日禱告會拯救了我的家庭。（亞德巴約・O）

我在十日禱告會期間為未信主的家人禱告。到了第九天，我的20歲孫女有生以來第一次來看我，開始問我屬靈上的問題。我的禱告也是得蒙應允了！（法蘭・J）

我們為父親禱告，希望他尋得救恩，他曾經遠離信仰和家人。在十日禱告會結束之時，祂多年後第一次回家，向上帝懇求得蒙饒恕、尋求和好、重回正軌。（G.M.）

上帝有呼召你來經歷復興嗎？聖經中這樣的應許俯拾皆是：

「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」（歷代志下 7:14）

「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」（耶利米書 29:13）

「凡求告耶和華名的就必得救。」（約珥書 2:32）

「你們親近上帝，上帝就必親近你們。」（雅各書 4:8）

「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。」（啟示錄 3:20）

無論你身在何處，上帝與你的距離總是比你想得更近。他甚願將福氣傾倒在你的家庭、你的教會、你的社區和你的世界中。

禱告主題 (作者的話)：

信仰的優先事項——基督徒在動盪時期顯出的美德

你是否發現自己被生活的忙碌所困住，沒能騰出多少空間去思念屬靈的事？如果你渴望過一種更有意義和更充實的屬靈生命，這十天的禱告和反思對你來說將會很寶貴。

在這十天期間，你將有一個獨特的機會釋放那些佔據你的思想和生活事情，而這些事情卻不能為自己帶來真正滿足感。相反，我們將人會專注於對上帝真正重要的事情，從而有機會去主動用更少的東西去生活，讓你自己體驗更多真正重要的東西。

你在這段旅程中會得到實際的見解，加深你對上帝的信靠，豐富你的安息日經歷，穩固你每天與

上帝的聯繫。有意義的祈禱、善意的行為和培養感恩也會是我們要探索的一部分。此外，你也會獲得造就成功所需的決心、熱心和毅力。

讓我們向上帝敞開心扉，邀請聖靈在這十天裏進入我們的生命。我們通過這個過程來祈求自己能得着改變和更新，成為上帝的有力見證人，展示祂那份改變生命的愛。

讓我們一起為我們復興個人和家庭的敬拜祭壇禱告，懇求聖靈改變我們，使我們有能力向世界宣告上帝最後的盼望信息！

禱告時間的建議

- 禱告儘量簡短——每一事項說一兩句話即可。之後請其他人輪流禱告。你可以自行決定禱告的次數，就像平時的談話交流一樣。
- 不要怕會出現安靜的時刻，這是給每個人聆聽聖靈聲音的機會。
- 在聖靈的感動下一同唱詩讚美，也是豐豐富富的祝福。不需要鋼琴伴奏，人聲合唱也是上好的選擇。
- 與其用寶貴的禱告時間來討論禱告事項，不如直接獻上禱告。這樣別人也可以為你的需要代禱，為你的需要而緊握上帝的應許。

緊握應許

在祈禱中緊握上帝的應許是我們的特權。上帝的誠命和訓詞也都是應許。他要我們做的事，一定是我們借著他的力量能夠做到的事。

我們很容易專注在自己的需要、困難和挑戰上——當我們禱告的時候，總會因自己的處境而哀嚎抱怨。但這並不是禱告的目的。禱告本是為了增強我們的信心。因此，我們鼓勵你在禱告的時候緊握上帝的應許。將你的眼光從自身的軟弱上移開，要仰望耶穌。當我們定睛注視他時，自己也會改變成他的形象。

懷愛倫鼓勵我們：「上帝聖言中的每一應許，都是給我們的。在你的禱告中要提述耶和華的保證，憑著信心要求他所應許的。他的諾言保證你若憑著信心祈求，就必得著各樣屬靈的福惠。要繼續不斷的祈求，就必有豐滿的收穫，遠超過你所求所想的。」（《一同在天上》，第 71 頁）

怎樣才能緊握他的應許呢？比如，當你禱告求平安時，可以提說約翰福音 14:27 說：「你曾說，『我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。』主啊，請將你應許留下的平安賜給我。」要獻上感謝，即便你當下可能感覺不到，他也正將平安賜給你。

禁食

我們鼓勵你在十日禱告會期間進行「但以理式」禁食。以禱告和禁食開啓新的一年，能讓我們在接下來的 365 天裏將生命更加全然地獻給主。懷愛倫告訴我們：「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。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最簡單的食物。」（《論飲食》，原文 188, 189 頁）

我們都知道但以理的故事，他在十天的試驗期裏只吃水果和蔬菜。我們也要這樣鼓勵你，在這十天的禱告會中採用簡單的飲食。假如我們想要有更清晰的頭腦來聆聽上帝的聲音，想要與他更加親近，就必須確保自己的飲食不會造成阻礙。

禁食不僅僅是戒除食物。我們也鼓勵你禁戒電視、電影、網遊、交友網站和視頻網站。有時事情本身並不壞，但卻會佔據我們大量的時間。盡可能地將一切事物擱置一邊，好讓你有更多的時間與主親近。

禁食並非獲得神跡的捷徑。它是要我們謙卑自己，讓上帝在我們裏面作工，並透過我們成就他的計劃。讓我們借著禱告和禁食親近主，這樣主也會親近我們。

聖靈

一定要祈求聖靈教導你如何為人的生命或某種境遇禱告。聖經說，我們本不曉得如何禱告，乃是聖靈親自替我們禱告。

「我們非但要奉基督的名祈禱，也要出於聖靈的感動。聖經說聖靈『用說不出來的嘆息，替我們禱告』，也就是這個意思。（羅 8:26）這種禱告乃是上帝所樂意應允的。當我們以誠懇和熱切的心情奉基督的名祈禱時，這種熱切的心靈本身就是上帝所賜的保證，說明他將要『充充足足地成就一切超過我們所求所想的』。（弗 3:20）」（《基督比喻實訓》，原文 147 頁）

信心

我們在預言之靈中讀到「世上無論什麼能力所做不到的事，祈禱和信心能夠做到」（《服務真詮》，第 509 頁）。我們也看到「我們可以祈求他所應許的任何恩賜；然後就當相信我們必定得著，並且感謝上帝使我們已經得著了」（《教育論》，原文 258 頁）。你既相信他所將成就的以及他要應允你的祈求，就當養成事先感謝上帝的習慣。

為他人代求

鼓勵每位參與者在這十日禱告會中為 5 至 7 人獻上恆切的代禱，這些人可以是親戚、朋友、同事、鄰居或熟人，他們都是上帝安放在各人生命中的人。花些時間求問上帝他希望你為誰祈禱，懇求他讓你真正為這些人挑起代禱的擔子。將他們的名字寫在紙上，放在顯眼的地方，比如夾在聖經裏。你會因上帝對你祈禱的回應而驚嘆不已！

十日禱告會外展事工挑戰

耶穌呼召我們不僅要禱告，還要為身邊有需要的人服務。「因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了、你們看顧我；我在監裏，你們來看我。」（太 25:35, 36）

我們在《服務真詮》中讀到，「我們必須做一個雙方面的人——一個有思想有行為的人，一個靜默祈禱懇切工作的人」（原文 512 頁）。我們既從上帝那裏得了許多的愛，就應當將這份愛與親朋、鄰舍以及有需要的陌生人分享。

當求問上帝，在十日禱告會結束後，你和你的教會應該如何繼續服侍他人。在你安排服務時間時，要避免與禱告時間相衝突，以免分心。「在你為別人作個人之工前，要多進行私下的禱告。因為要

明白救靈的科學，需要有很大的智慧。在你與別人交往以前，要先與基督交往。要在天國的施恩座前獲得為別人服務的資格。」（《論祈禱》，原文 313 頁）

在十日禱告會的網上資源中，你可以找到關於外展事工的建議。耶穌邀請你成為他的手和腳，為這個世上有需要的人服務。

作者資料

哈素 (Frank M. Hasel) 博士是一位神學家及作者。他是本會全球總會聖經調查研究所 (Biblical Research Institute) 現任副幹事。他在新書《愛是！愧疚、恩典及感恩之旅》(*Love Is! A Journey of Grief, Grace, and Gratitude*) 坦白提到罹癌妻子離世一事，對愧疚的本性提出寶貴的見解，並詮釋經歷痛失摯愛的意義。

哈素是德國人，他遷居美國前曾經在歐洲成為按手牧師、聖經教師和神學系主任。他從與耶穌交流的關係中得着喜樂，盼望與人作出有啟發性的對話，欣賞真正的良善，藉着漫步大自然得到安慰，並偶而品嚐無奶類成份的冰淇淋。

哈素堅心相信《聖經》的教導是打開促使人類各種生活豐盛興旺的鑰匙。各位如有興趣與他聯絡，可以看看他的 IG ([@frank.m.hasel](https://www.instagram.com/frank.m.hasel))、臉書 (<https://www.facebook.com/Frank.M.Hasel>) 或網頁 (www.frankmhasel.com)

本材料由基督復臨安息日會全球總會傳道協會編纂預備。

通宵禱告

領袖們可以考慮在十日禱告會期間舉行一次通宵禱告會。比如，可以從晚上 6:00 開始到第二天早上 6:00 結束。請為你的小組安排適當的時間。

為何要舉行通宵禱告會？

徹夜無眠的祈禱並不具有什麼「神聖性」，但是對人們來說，夜晚可能是唯一不必奔波忙碌的時間。我們相信你參與的目的並不是整晚不睡，而是需要禱告多久就禱告多久，直到你感覺到上帝希望你為之禱告的事都已在祈禱中陳明為止。

我們建議通宵禱告會當有人帶領。要確保禱告過程中安排休息時間。作為領袖，你能感覺到現場的氛圍，並決定何時需要休息，何時需要開始下一個禱告環節。你還可以在禱告時間中穿插經文閱讀。至于是完全遵照下列建議的程序，亦或是只採納其中的一部分，你應當根據小組的具體情況來作出最佳選擇，也可酌情調整順序。

通宵禱告會的程序建議

以讚美環節作為開始。以禱告和詩歌讚美上帝。

安排認罪悔改的環節，要確保沒有任何事阻礙上帝聆聽你的祈禱。要給人們留出時間分別來作私下的認罪和小組集體的認罪。要鼓勵人們私人的罪要在私底下作認罪禱告，若是公開的罪行，才當在公開的場合中認罪。在〈但以理書〉9:1-19 中，但以理就公開地為上帝的子民代禱，並承認他們犯罪得罪上帝。

為參與禱告會之人的需要禱告。有許多人正遭受傷害，需要禱告，或認識特別需要代禱的人。禱告的時候可以圍成一個圈，在中間放一把椅子，並邀請那些有特別禱告事項的人來逐一分享他們的需要。大家可以圍在分享者的身邊，由兩三個人緊握上帝的應許，為他/她的需要代禱。

分成兩個小組。請姊妹們在一個房間禱告 (由一位姊妹帶領)，弟兄們在另一個房間禱告 (由一位弟兄帶領)。有許多個人的需求不能也無需與每個人分享。與同性別的人一組會比較容易分享。

分組禱告結束後，**要聚集起來共同為社區和教會的需求禱告**。也要留出時間為**全球教會**代禱 (見十日禱告周材料之全球教會禱告事項)。切莫以匆促應付的態度包攬所有的禱告事項。可分成多個小組，請各小組為禱告事項中的一部分代禱。

為你在十日禱告會期間不斷為之禱告的 5-7 人獻上禱告。

選擇一段聖經經文，並為此祈禱。

以讚美和感謝作為一個禱告環節的結束。

十日禱告會的外展佈道挑戰

耶穌吩咐我們不能單單禱告，還要為身邊之人的靈命和身體需要而服務。「因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了、你們看顧我；我在監裏，你們來看我。」(太 25:35, 36)

《服務真詮》中寫道：「我們必須做一個雙方面的人——一個有思想有行為的人，一個靜默祈禱懇切工作的人。」(原文 512 頁) 我們既從救主那裏得了許多的愛，就應當將這份愛與親朋、鄰舍以及有**需要的陌生人**分享。

當求問上帝，在十日禱告會結束後，你和你的教會應該如何繼續服侍他人。在你安排服務時間時，要避免與禱告時間相衝突，以免分心。「在你為別人作個人之工前，要多進行私下的禱告。因為要明白救靈的科學，需要有很大的智慧。在你與別人交往以前，要先與基督交往。要在天國的施恩座前獲得為別人服務的資格。」(《論祈禱》，原文 313 頁)

以下是一份幫助他人的方法列表。根據你所在社區的需要，選擇合適的方法。當然，也歡迎你採用自己的想法。

- 為生病的人做一頓飯。
- 邀請一位鄰居或同事參加聯誼會。
- 為無家可歸的人送上食物。
- 將自己喜歡的衣服捐獻出去。
- 「收養」一位老人。定期探訪，幫助他/她做家務、添置用品、做飯或整理庭院。
- 烤些麵包與鄰居分享。
- 為社區建設貢獻力量。
- 當病人或傷殘人士的護理人員需要外出辦事時，代替他們做照顧的工作。
- 參與社區工程項目。
- 主動認識新來的鄰居，為他們預備一份點心，讓他們感受到鄰里間的熱情。
- 為有需要的家庭購買生活用品並送貨上門。
- 捐獻舊眼鏡。
- 幫助人查經。
- 探訪護理院的長者。
- 為學生提供餐費。
- 收集衣物捐贈給需要的人。可以在教會裏設立衣物捐贈箱，方便分享給他人。
- 捐贈你的舊筆記本電腦或其他電子設備。
- 捐獻一輛二手汽車。
- 組織一次「健康展覽」。
- 為長期臥病在床的人寄去問候卡。
- 組織一次系列佈道會。
- 給鄰居打電話，以表關心問候。
- 送給別人一本他們會喜歡的書。
- 分發福音宣傳冊 (可在 <http://www.glowonline.org/> 上訂購)。
- 邀請人接受耶穌。

- 舉辦一次烹飪課程。
- 分發贈送有關聖經主題的書籍。
- 為失去親人的人送去食物。
- 探訪住院的人，安慰鼓勵他們，並以某種方式予以幫助。
- 為年長的人讀書。
- 拜訪兒童之家，並協助那裏的員工。
- 組建縫紉/編織/鉤編小組，做衣服送給有需要的人。
- 為看不見或無法閱讀的人朗讀聖經。
- 在你家裏舉辦一場青年聚會。
- 在為受虐待的人開設的救助機構中作志願者。
- 向兒童之家或救助機構捐獻書籍。
- 帶領你教會裏的兒童去老人家裏探訪，並為他們表演節目。
- 為有特殊需要的兒童和家庭策劃並組織一天的快樂活動。
- 組織一次社區清潔活動。
- 在教會中設立健康俱樂部，邀請朋友和鄰居加入。
- 邀請他人與你一起觀看聖經 DVD。當你們一起觀看的時候，祈求聖靈感動那人的心。
- 自行策劃外展佈道服務項目。

想要獲取更多關於見證的資料，請瀏覽 www.revivalandreformation.org/resources/witnessing

禱告中要緊握的應許

有關聖靈的應許

「當春雨的時候，你們要向發閃電的耶和華求雨。祂必為眾人降下甘霖，使田園生長菜蔬。」(亞 10:1)

「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？」(路 11:13)

「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，祂要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話.....祂既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。」(約 14:26; 16:8)

「我實實在在地告訴你們：我所作的事，信我的人也要作；並且要作比這更大的事，因為我往父那裏去。你們奉我的名無論求什麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求什麼，我必成就。」(約 14:12-14)

「他對我說：這是耶和華指示所羅巴伯的。萬軍之耶和華說：『不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。』」(亞 4:6)

有關上帝垂聽禱告的應許

「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面；凡你們所願意的，祈求就給你們成就。」(約 15:7)

「所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」(來 4:16)

「所以我告訴你們：凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。」(可 11:24)

「並要在患難之日求告我，我必搭救你，你也要榮耀我。」(詩 50:15)

「我又告訴你們：若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求什麼事，我在天上的父必為他們成全。」(太 18:19)

「你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。」(太 21:22)

「你們奉我的名無論求什麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求什麼，我必成就。」(約 14:13, 14)

「到那日，你們什麼也就不問我了。我實實在在地告訴你們：你們若向父求什麼，祂必因我的名賜給你們。向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。」(約 16:23, 24)

「我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的，無不得著。」(約壹 5:14, 15)

有關上帝能力的應許

「耶和華豈有難成的事嗎？到了日期，明年這時候，我必回到你這裏，撒拉必生一個兒子。」(創 18:14)

「耶和華必為你們爭戰，你們只管靜默，不要作聲。」(出 14:14)

「耶穌看著他們，說：『在人是不能，在上帝卻不然，因為上帝凡事都能。』」(可 10:27)

「那召你們的本是信實的，祂必成就這事。」(帖前 5:24)

「我知道祢萬事都能作；祢的旨意不能攔阻。」(伯 42:2)

「既是這樣，還有什麼說的呢？上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？上帝既不愛惜自己的兒子為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白地賜給我們嗎？」(羅 8:31, 32)

「上帝非人，必不致說謊；也非人子，必不致後悔。祂說話豈不照著行呢？祂發言豈不要成就呢？」(民 23:19)

「你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的上帝耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦，祂的智慧無法測度。疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒；但那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(賽 40:28-31)

有關上帝引領的應許

「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裏去，耶和華你的上帝必與你同在。」(書 1:9)

「我也與你同在。你無論往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」(創 28:15)

「看哪，我差遣使者在前面，在路上保護你，領你到我所預備的地方去。」(出 23:20)

「但你們在那裏必尋求耶和華你的上帝。你盡心盡性尋求祂的時候，就必尋見。」(申 4:29)

「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」(耶 33:3)

「一切山窪都要填滿，大小山岡都要削平。高高低低要改為平坦，崎嶇嶇嶇的必成為平原。耶和華的榮耀必然顯現，凡有血氣的必一同看見，因為這是耶和華親口說的。」(賽 40:4-5)

「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。」(詩 32:8)

「耶和華必在你前面行，祂必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」(申 31:8)

「誰敬畏耶和華，耶和華必指示他當選擇的道路。」(詩 25:12)

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。」(箴 3:5, 6)

「你心若向饑餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現，你的幽暗必變如正午。耶和華也必時常引導你，在乾旱之地，使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。」(賽 58:10, 11)

「他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。」(賽 65:24)

有關心靈更新的應許

「我要賜他們認識我的心，知道我是耶和華。他們要作我的子民，我要作他們的上帝，因為他們要一心歸向我。」(耶 24:7)

「耶和華你上帝必將你心裏和你後裔心裏的污穢除掉，好叫你盡心、盡性愛耶和華你的上帝，使你可以存活。」(申 30:6)

「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裏面。又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。」(結 36:26)

「我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」(腓 1:6)

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(林後 5:17)

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活，祂是愛我，為我捨己。」(加 2:20)

「願賜平安的上帝親自使你們全然成聖。又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘。那召你們的本是信實的，祂必成就這事。」(帖前 5:23, 24)

有關赦免的應許

「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」(代下 7:14)

「主啊，祢本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛，賜給凡求告祢的人。」(詩 86:5)

「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯。」(可 11:25)

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣。」(弗 4:32)

「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」(約一 1:9)

「耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪雖像朱紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。」(賽 1:18)

「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯，我也不記念你的罪惡。」(賽 43:25)

「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。」(耶 31:34)

「我們借這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照祂豐富的恩典。」(弗 1:7)

有關得勝罪惡的應許

「因為凡從上帝生的，就勝過世界；使我們勝了世界的，就是我們的信心。」(約壹 5:4)

「然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」(羅 8:37)

「感謝上帝，使我們借著我們的主耶穌基督得勝。」(林前 15:57)

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」(賽 41:10)

「此外又拿著信德當作藤牌，可以滅盡那惡者一切的火箭。」(弗 6:16)

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活，祂是愛我，為我捨己。」(加 2:20)

「因為你們立志行事，都是上帝在你們心裏運行，為要成就祂的美意。」(腓 2:13)

「我說：你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情欲了。」(加 5:16)

「賜平安的上帝，快要將撒但踐踏在你們腳下。願我主耶穌基督的恩常和你們同在！」(羅 16:20)

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」(羅 12:2)

「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。」(約一 2:15)

有關醫治的應許

「又說：『你若留意聽耶和華你上帝的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誡命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我耶和華是醫治你的。』」(出 15:26)

「你的門門是銅的、鐵的。你的日子如何，你的力量也必如何。」(申 33:25)

「我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」(詩 103:2-5)

「不要自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事。這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。」(箴 3:7, 8)

「祂被藐視，被人厭棄，多受痛苦，常經憂患。祂被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重祂。祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，我們卻以為祂受責罰，被上帝擊打苦待了。哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。」(賽 53:3-5)

「耶和華啊，求你醫治我，我便痊愈；拯救我，我便得救；因祢是我所讚美的。」(耶 17:14)

「耶和華說：我必使你痊愈，醫好你的傷痕，都因人稱你為被趕散的，說：『這是錫安，無人來探問的。』」(耶 30:17)

「看哪，我要使這城得以痊愈安舒，使城中的人得醫治，又將豐盛的平安和誠實顯明與他們。」(耶 33:6)

「但向你們敬畏我名的人必有公義的日頭出現，其光線有醫治之能。你們必出來跳躍如圈裏的肥犢。」(瑪 4:2)

「你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來，他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。」(雅 5:14, 15)

有關有能力去遵行上帝旨意的應許

「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」(林後 4:16-18)

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」(加 6:9)

「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」(腓 4:13)

「因為你們立志行事，都是上帝在你們心裏運行，為要成就祂的美意。」(腓 2:13)

「祂對我說：『我的恩典够你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」(林後 12:9)

有關成為上帝見證的應許

「你們不要恐懼，也不要害怕，我豈不是從上古就說明指示你們嗎？並且你們是我的見證。除我以外，豈有真神嗎？誠然沒有磐石，我不知道一個。」(賽 44:8)

「興起，發光！因為你的光已經來到，耶和華的榮耀發現照耀你。」(賽 60:1)

「一切都是出於上帝，祂借著基督使我們與祂和好，又將勸人與祂和好的職分賜給我們。」(林後 5:18)

「耶和華對我說：你不要說『我是年幼的』，因為我差遣你到誰那裏去，你都要去；我吩咐你說什麼話，你都要說。」(耶 1:7)

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力；並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」(徒 1:8)

「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」(彼前 2:9)

「只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。」(彼前 3:15)

安息日的慶祝

要精心籌劃十日禱告會最後一個安息日，在這天來慶祝上帝的良善和大能。要與人分享你在過去的十天中，是如何體驗到禱告的力量和永遠的福音所帶來的好消息。要為上帝過去所成就的、現在所施行的以及將來要完成的一切歡喜快樂。

每個教會的需求都不一樣，因此要與本地教會的領袖一起來制定特別的計劃。以下列舉了一些可以在禱告會最後一個安息日進行的敬拜流程。

主題：

信仰的優先事項——基督徒在動盪時期顯出的美德

主題經文：

「人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心與你的神同行。」（彌 6:8）

推薦詩歌：

《成為我異象》 《求主滿我杯》
《倚靠主臂膀》 《完全奉獻》

證道建議：

由牧師、長老或禱告小組領袖進行短講，提及本年建立基督徒美德的主題。

【或】

由十日禱告會的參與者們輪流用一兩分鐘的時間總結每日禱告指引的內容。可以分享主題、經文和主旨。（要提前預備好，時間控制在 1-2 分鐘。大多數人每分鐘能朗讀 125-150 個字。）

【或】

邀請三位不同年齡層的人進行為時 5-10 分鐘的演講，分別詳述基督徒每天怎樣渡過主動而有意義的生活。

以呼召作總結，呼籲會眾以十天禱告會所提到的美德和價值觀為基礎，使他們的基督徒人生更會以基督為中心，更符合聖經，更有意義。

其他建議程序

教友作禱告得蒙應允的見證、小組禱告時間、未來禱告或崇拜活動的安排、與禱告相關的兒童故事、精選的特別詩

全球教會禱告事項

- 主啊，在這末後的日子裏，求祢在祢的教會中掀起回歸敬虔的大復興。讓我們即便面對諸天傾覆，也能為真理站立。
- 主啊，祈求祢指示我們，使我們自己與家人懂得每天而持續的敬拜。
- 主啊，願祢張開我們的雙眼，看看生活中使我們分心的事情。那些事情使我們不能完全專注於祢。求祢賜給我們有同心合意敬拜祢的心思。
- 主啊，不論時間如何的早，也願祢每天早上都能叫我們起來，使我們在甜美而鬆動的時刻領受祢的話語和禱告。
- 我們懇求祢幫助我們以真實的自己，帶着自己的感受、不完美、罪和需要來到祢的面前，並容讓祢愛我們，改變我們，並以祢所渴望重新塑造我們。
- 主啊，願祢教導我們每天如何能夠求得聖靈的洗禮。
- 我們祈求聖靈的晚雨降下，使我們的見證大有能力，幫助我們完成基督復臨前上帝交付給我們的工作。
- 祈求上帝向我們展示怎樣以甘心犧牲的精神去愛家人，並顯明如何從自己的孩子和所愛的人開始，為祢的國度建立門徒。
- 祈求上帝賜予我們智慧，去尋求、領悟、遵循上帝的聖經。教導我們分辨真理，並忠實地與他人分享。
- 主啊，求你讓我們對懷愛倫靈感作品中的屬天指引有更深刻的領悟。
- 我們為全世界的宗教自由和信仰自由獻上祈禱。主啊，求你為宣揚聖言廣開門路。
- 主啊，願全球的教會聽到呼籲，將三位天使的信息傳揚給各方各民。求你指教我們，將一切的教導圍繞在基督的愛與公義上。
- 主啊，求祢幫助我們對青年人做好榜樣，讓他們懂得如何把三天使信息融入生活中。
- 主啊，願世界各地的基督復臨安息日會信徒都樂意宣告「我願去」，人人響應呼召，投身事奉，宣揚救贖的福音。
- 我們為醫學專家、科學家、政府領導和公共衛生官員們祈禱，願他們的決策有屬天的智慧。
- 我們祈求世界各地的基督復臨安息日會信徒能向那些痛苦之中的人伸出援手，給予鼓勵和安慰。在我們的鄰舍需要我們的時候，求主賜給我們勇氣、心思和無私的精神來幫助他們。
- 我們要為那些因經濟轉型失業而在經濟上遭受損失的人祈禱。
- 主啊，請告訴你在教會中的兒女如何幫助那些有心理健康問題，或是在孤獨中苦苦掙扎的人。
- 我們為牧師和教會獻上禱告，求主引導他們找到在封城期間能繼續與教友保持聯繫的方式。主啊，求祢在敬拜與服事中使祢的教會團結一心。
- 我們為在世界各地的各級學府中讀書的基督復臨安息日會的年輕人的靈性復興祈禱。願他們成為充滿活力的基督的使者。
- 我們為世界上 69% 還未對耶穌有清楚的認識的人祈禱。
- 我們為 (歐亞分會) 前蘇聯下屬的 28 個福音接受程度最低的城市中的 6,200 萬人禱告。
- 祈求上帝興起勇敢的佈道士，願意為中東 20 個國家中的 746 個團體工作。
- 求主興起願意在困難地區事奉你的新時代瓦典西學生。
- 我們為那些因信仰而面臨逼迫或監禁的復臨信徒祈禱。
- 我們為南亞太分會下屬的 41 個福音接受程度最低的城市中的兩億零兩百萬人能認識耶穌而祈禱。
- 我們為每一個尋求上帝的計劃並以愛心的服事、查經和個人見證將福音在社區傳開的地方教會的安息日學和個人佈道事工部門禱告。

- 我們為在世界各地滿足人們實際需要的安澤國際救援協會 (ADRA) 禱告。
- 我們為南太平洋分會下屬 6 個福音接受程度最低的城市中的 1,600 萬人禱告。
- 我們祈求聖靈指引我們，應當如何將福音傳給北亞太分會下屬的 105 個福音接受程度最低的城市中的四億零六百萬人。
- 當復臨信徒團牧事工組織的牧師和熱心教友去為監獄中的人服事時，求主賜福他們。
- 主啊，我們要為安息日學的教師們獻上禱告。請讓他們曉得他們的工作對於我們的孩童來說是多麼重要。
- 主啊，我們要為眾多服務中心尋求祢的引領，例如健康和家庭事工以及遍佈全球的前鋒會。
- 主啊，求祢指教我們如何能將更多滿載真理的文字佈道材料 (印刷品或電子版) 與社區裏的人分享。我們祈求人們能夠去讀這些材料，祈求聖靈能使他們信服聖經的真理。
- 求主保守那些在危險地區工作的佈道士。
- 求主興起文字佈道士、學生志願者、作家、媒體工作者和能夠提供經濟資助的人來傳揚希望與生命的道。
- 我們為全球復臨學校、學生和教師禱告。願這些教育機構能夠忠心地教導聖經真理，帶領年輕人投身佈道和服務工作，並將基督作為個人的救主。
- 主啊，求祢賜給我們智慧去影響那些對宗教毫無興趣的世俗文化的擁躉。願祢的靈打破環繞著世俗心靈的壁壘。
- 當我們將福音傳給那些被邪靈崇拜、偶像崇拜和泛靈論奴役的人時，求主保守我們。幫助我們了解他們的世界觀，並將真正的個人的救主介紹給他們。
- 主啊，求祢激勵全世界的基督復臨安息日會教友，使我們以前所未有的熱忱來獻上禱告。教導我們要握緊祢的應許，並堅信當我們以祈禱搖動祢手，祢必為我們開路移山。
- 我們要為南非印度洋分會下屬的 18 個國家的 541 個團體禱告，求祢引領他們尋求聖經真理。
- 求祢指教我們如何去滿足難民的生活需要和屬靈需求。願我們的教會以愛人而為人所知，無論他們是誰，無論他們來自何處。
- 祈求祢興起城市佈道士，在中歐分會下屬的 20 個國家中的 806 個團體中建立教會。
- 求主興起作工的精兵，在中美分會下屬的 38 個國家的 948 個團體中建立教會。
- 求祢指教我們如何以清晰、充滿創意又不失聖經權威的方式宣揚教會的基本信仰。願耶穌的愛成為我們一切信仰的核心。
- 主啊，求祢預備年輕人，在北美分會下屬的 9 個國家的 789 個團體中建立教會。
- 求主預備志願者，去以色列地區的 70 個團體中事奉。
- 祈求祢興起醫藥佈道士，在中東非分會下屬的 11 個國家的 830 個團體中建立教會。
- 祈求祢興起禱告的勇士，為南亞太分會下屬的 4 個國家中的 2,568 個團體代禱。
- 求祢使我們的家人們在家庭和社區中彰顯祢的愛。我們祈求祢賜予家庭和睦，修復破碎的關係，保護弱者不受虐待，並在看似絕境的狀況下依舊彰顯祢那使人成聖的力量。
- 祈求祢興起護士和醫生，在西中非分會下屬的 22 個國家的 1,978 個團體中建立教會。
- 我們為泛歐分會下屬的 19 個福音接受程度最低的城市中的 4,900 萬人禱告。
- 我們為孩子們禱告。求主賜給他們力量，讓他們在面對困難和壓力時能為祢站立得穩。幫助他們做出明智的選擇，堅持真理。
- 求主教導我們效法基督無私的榜樣，去滿足身邊之人的需要。求主裝備我們成為醫藥佈道士、社區志願者和朋友，去幫助有需要的人。

信仰的優先事項

第一日——少即是多

「你們要謹慎行事，不要像無知的人，要像智慧的人。要把握時機，因為現今的世代邪惡。」——弗 5:15, 16

多——真的即是多嗎？

我們的生活擠滿很多自己想要追求的東西。在一個被消費主義和市場營銷瘋狂驅動的社會裏，我們很容易被誘騙，相信我們只要擁有越多，就越快樂。因為我們周圍到處都是誘人的廣告，我們錯誤地希望去擁有這一切。我們有時候甚至把這種想法延伸到為上帝的工作上。我們想服侍上帝之餘，也不想錯過任何人與事。因此，我們拼命地試圖把侍奉上帝的願望與無休止追求更多事物相互協調。這導致活動的出現忙亂。在焦躁的忙碌中，我們欺騙自己，相信我們可以在不用放棄其他吸引我們注意力的事情下跟隨上帝。當我們把這種錯誤的想法套用於與上帝同行時，我們就會受騙。

甘願斷捨離

我們不可能擁有一切——我們擁抱這個世界以及它那種誘人的快樂的時候，就不能同時得到上帝的福分。這種想法是一個致命的錯誤。這種消費主義的心態污染我們的思想，對我們的屬靈生活帶來災難性的影響。我們不特意在擁擠而繁忙的生活中為上帝騰出空間的話，就不能讓上帝高於一切之上，就像蛋糕上的糖霜。首先，我們必須願意生活得更少，才能體驗到對更重要事物的祝福。我們必須放下那些使我們遠離上帝的同在、耗盡我們身體、精神和屬靈能量的事情。當我們試着以越來越快的速度兼顧滿滿的日程，我們的待辦清單就會變得越來越長；我們很快就會發現自己身體疲憊，靈性極度枯竭。

靠更少事物去活

你生活中的混亂景況是否阻礙你去全然為上帝而活？擁擠的人生沒有給宇宙的創造者騰出多少空間。我們必須明白少即是多。如果我們只是想在滿滿的盤子裏再加一些東西，我們就不能經歷到更多的屬靈祝福、更多的禱告時間、更多的屬靈生活。這樣的擁擠只會引起更重的空虛感。反之，我們必須主動做一個決定，以更少的東西去有目的地生活，這樣我們才能享受更多在上帝眼中看為重要的事情。少即是多！

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

禱告小組都有不同的方式進行集體禱告。我們鼓勵你們在接下來的 30-45 分鐘，以聖靈感動你的方式一同獻上禱告。以下是根據經文來祈禱的例子。當然也可以選擇其他經文來祈禱。如需更多關於禱告的建議，可參考領袖指引。

緊握上帝聖言來祈求 – 弗 5:15, 16

「你們要謹慎行事，不要像無知的人，要像智慧的人。要把握時機，因為現今的世代邪惡。」

「你們要謹慎行事，不要像無知的人」

上帝，我們在破碎中尋求祢的恩典和供應。我們的生活滿有太多的活動和令人分心的事情。我們需要改革，潔淨，對真正重要的事情重新排序。願祢教導我們生活得更少的意義，使我們能夠專注於最重要的事情。我們渴望得着屬天而來的智慧。願祢指引我們，奉主名求，阿門。

「要像智慧的人。要把握時機」

親愛的耶穌，祢總有完美的時機，祢知道每段歷史時刻需要去說和去做的事情。感謝祢為這個世界做出完美的工。願祢教導我們學習為祢善用時間，尤其是在末後的日子。請祢告訴我們在哪些地方浪費時間，讓我們戰勝那些佔據自己的生活太多空間的事情。阿門。

「因為現今的世代邪惡」

天父，我們知道這世界很快就要結束。這些徵兆就在我們身邊。然而，我們有時被自己的忙碌或欺騙弄得心煩意亂，以至於忘記自己正處於永恆的邊緣。願祢帶領我們，使我們完全委身於祢以及祢為我們每個人所安排的佈道工作。請祢重新調整我們的生命，使之與祢的旨意一致。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《求主滿我杯》(#330); 《我願見耶穌》(#354); 《用功成聖》(#333)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第二日——為上帝而太忙的危險

使徒們聚集到耶穌那裏，把一切所做之事、所傳的道全告訴他。他就說：「你們來，同我私下到荒野的地方去歇一歇。」這是因為來往的人多，他們連吃飯的時間也沒有。他們就坐船，私下往荒野的地方去。——可 6:30-32

為上帝勞碌作工

我們的世界以忙碌為王。現代社會和高壓消費主義給我們灌輸一個信念：我們越忙，就越受人尊重。忙碌已經成為我們勤奮、渴望做好事以及出人頭地的標誌。然而，我們忙於謀生的時候，都已經忘記去生活和享受人生，這是可悲的事。也許，更悲慘的是，許多忠心跟從基督的人都有一種難以捉摸的危險：忙於為上帝工作的心態。我們這樣做往往是出於最好的理由。我們知道時間短暫。我們想要為他成就最多事情。因此，我們努力讓自己忙碌起來。我們想好好管理自己的時間和才能。為上帝忙碌感覺很好，我們有時候也聽過上帝看到我們為祂忙碌後會賞賜於我們，結果卻發現，我們在為祂忙碌的過程中失去與救贖主的活潑聯繫。我們行善是出於習慣，不出於聖靈的大能。我們越忙，就越認為自己有符合上帝的旨意。忙碌成為新的常態。我們總是忙於讚賞自己有多忙，以至於錯過生活中真正重要的時刻。忙碌摧毀我們的屬靈活力。匆忙是任何情感關係的敵人，特別是我們與《聖經》中永生上帝的關係。愛需要不慌不忙的時間去關注。

絕不遺忘

難怪《聖經》中的神一再叫我們站立，停下來，去看祂要為其百姓所做的事情 (見代 20:17；詩 37:7)。上帝鼓勵他的兒女不用着急。祂知道當我們的思想被人類的忙亂活動所包圍，我們是多麼迅速地失去對祂的關注。當我們的主耶穌在從自己的佈道工作抽出時間休息，我們就能很好地察看到為上帝不斷忙碌的危險。懷愛倫完美地描述祂與門徒事奉的重要方面：「他們全心全意為人服務，已筋疲力盡，現在的責任就是休息。」(《歷代願望》，原文 360 頁)。

忙碌摧毀我們的屬靈活力和效率。匆忙是我們愛上帝的最大敵人。與其在我們的日曆上增加更多項目，不如讓我們主動減少，騰出空間，與我們的創造者和救主進行有意義並鼓舞心靈的安靜時刻。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

禱告小組都有不同的方式進行集體禱告。我們鼓勵你們在接下來的 30-45 分鐘，以聖靈感動你的方式一同獻上禱告。以下是根據經文來祈禱的例子。當然也可以選擇其他經文來祈禱。如需更多關於禱告的建議，可參考領袖指引。

緊握上帝聖言來祈求 – 可 6:30-32

「使徒們聚集到耶穌那裏，把一切所做的事、所傳的道全告訴他。他就說：『你們來，同我私下到荒野的地方去歇一歇。』這是因為來往的人多，他們連吃飯的時間也沒有。他們就坐船，私下往荒野的地方去。」

「你們來」

天父，我們一直忙於做祢的工作，卻忘記這是祢的工作。感謝祢提醒我們，我們需要離開、休息、鬆一口氣。感謝祢，我們不是機器，而是人。當我們把自己的忙碌當作偶像，或把自己的價值建立在為祢所成就的事上，請祢饒恕我們。請祢把我們的忙碌變成忠心。阿門。

「到荒野的地方」

上帝，我們被太多噪音、太多事情、太多紛擾所包圍。無論我們是花時間為教會工作，還是努力從事其他事情，我們都認識到自己需要離開，並要花時間去反思和休息，遠離忙碌的生活。請祢賜予我們所需的恩典，讓我們每天都能抽出時間與祢單獨共處，去鬆一口氣，關注真正重要的事情。阿門。

「歇一歇」

親愛的耶穌，祢在世上行走的時候，便明白人類需要安息。感謝祢為我們樹立平衡生活的榜樣。請祢向我們顯示何謂適當的休息，並讓我們知悉如何定期休息來養精蓄銳和重新集中注意力。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《園中獨步》 (#335)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第三日——等候的福分

「你們要休息，要知道我是神！」——詩 46:10

《聖經》中所慢下來的美德

在一個活動不斷和噪音污染的年代，沒有什麼比靜止和安靜更重要。在我們現代的忙碌生活中，每天的緊急情況都需要我們的注意。我們已經習慣快餐式的心態，期待以最快的方式完成事情。我們早已忘記如何耐心等待，這種不耐煩會滲透到我們的屬靈生活，帶來毀滅性的後果。在這個高度互聯的時代，視覺衝動和聲音干擾讓人更難放慢腳步去安靜下來。今日，對許多人來說，學習安靜等候，以及與上帝交流時專心思念屬天的事情似乎是一種奇怪的做法，卻是需要被復興的聖經美德。與上帝聯繫的關鍵在於建立一個安靜的空間，不被其他緊迫的事情擠滿，並保留無人約定的時間。放慢腳步、靜坐、呼吸，提醒自己上帝以溫柔看顧人，耐心等待；如果上帝沒有立即回應我們的禱告，也不要緊張——這些都是我們需要重新學習的功課。

等候的益處

我們在《聖經》中，見到上帝的子民都是抱着專心等候的態度。聖經作者常常用這樣的問題來表達他們的期待：「耶和華啊，要到幾時呢？」（見哈1:2；但8:13）。沒有等待就沒有希望（見多2:13）。沒有等待就沒有容忍（見羅5:3, 4）。沒有等待就沒有忍耐（見啓14:12）。沒有等待就沒有渴望（見詩42:1）。沒有等待就沒有生命。沒有等待沒有人類歷史。等待是人類存在的一部分。

我們等待的時候，常常把注意力集中在不愉快的問題上，希望它們會過去。然而，等待並不意味着守株待兔，不做任何事情，希望不愉快的情況會以某種方式消失。從《聖經》的角度來看，等待的首要目的是要讓人知道我是誰，以及在等待的過程中我將成為誰。等待的經歷讓我面對一個重大的屬靈決定：在我的不耐煩和懷疑中，我是否質疑上帝的良善和全能？或者，我自己在等待的時候，是否面臨着一個獨特的機會，幫助我成為上帝希望我要成為的人？我通過等待的經歷反而可以成為我永遠都不會成為的人。

如果我們這樣看，等候就成為上帝改變我們的方式，是按照祂的旨意改變我們的。因此，等待確實是上帝表達良善和恩典的方式。它幫助我們變得更像上帝；祂耐心等待，不希望任何一個仍然可以得救的人迷失。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 詩 46:10

「你們要休息，要知道我是神！」

「你們要休息」

上帝，我們一直焦躁不安。我們讓自己變得如此忙碌，感受到壓力，認為我們如果不這樣做，便會覺得自己毫無價值。哦，上帝，我們需要祢的幫助，讓我們慢下來，學會安靜。我們的思想被社會的期望所束縛，總是朝着某些事情前進。願祢幫助我們欣賞寧靜的美德，並得着它所帶來的祝福。對我們不耐煩的心說「要休息」。阿門。

「要知道我是神！」

親愛的耶穌，祢是我們的上帝，這一事實對我們的生活有巨大的影響。然而，我們似乎在猶豫是否要讓你成為我們的生命之主。我們渴望控制，我們似乎無法停止我們正在做的事情。願祢教導我們懂得祢——全能的創造者——那滿有永生的一位，是上帝；只要我們安靜下來，等待，認識祢是誰，便能理解祢所帶領我們的，以及為我們所進行計劃都超越我們的想像，阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《我靈鎮靜》(#314); 《倚靠主臂膀》(#308)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第四日——專心於簡約生活的自由

「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」——太 6:16-18

禁食締造空間

有一種方式是締造空間來專注於上帝的，那就是禁食。禁食意味着梳理我們的思想和生活，反覆騰出空間，讓聖靈在我們裏面活動，並專注於上帝和祂的話語。《聖經》經常提到禁食與禱告有關。耶穌在開始公眾佈道之前禁食（見太4:2；路4:2）。使徒們禁食，祈求得到上帝的指引（見徒13:2, 3），在舊約，眾男女信徒經常禁食（見王上21:9, 12；代下20:3；拉8:21；斯4:3, 16；賽58:6；耶36:9；但9:3；珥2:12；約3:5等等）。

相比於健康養生的禁食，《聖經》中的禁食並非是為減重和健康而設特定飲食。這反而是一個有意識的決定，使人在一段時間內不吃東西和做令人分心的活動，去祈禱以及與上帝交流。我們藉着暫時放棄熟悉的事物，從而獲得新的精神自由。在禁食禱告的過程中，我們改變日常生活的焦點：從滿足自我的需要和自己的工作，轉向順服上帝的話。《聖經》中的禁食表達我們渴望增加對上帝的依賴，叫我們去關注屬靈的事情。這不僅僅包括不吃東西，它事實上還挑戰着我們生活上的各方面。我們在禁食中承認想減少分心，使自己不會擠滿其注意力和渴望，為上帝騰出空間。我們表明是想要尋求和珍惜上帝於我們的生命中的存在，而不是要其他事情。

戒除與包含

我們怎樣才能過上簡約的生活，從而學會集中於真正重要的事情上？這就像我們需要注意自己所吃的東西一樣，我們必須注意在自己眼前和聽進自己耳朵的事情。我們所聽到的和所看到的都同樣影響自己的想法。哪些類型的音樂、書籍、播客或網站會對人產生有害的想法，或者讓你的寶貴時間被虛榮心佔據？除了戒掉某些東西，你可能還需要仔細養成新的習慣來幫助你建造使人健康、得到治愈的想法。

一種簡樸的生活，一種令人放鬆的心靈，並不是來自這個世界告訴我們要追求的東西。一顆知足的心來自信靠上帝。當我們學會專注於祂，而不關注別人所做的事情，當我們學習放下那些讓我們分心的事情，就會發現自己是與創造者兼救贖主一起過着有更簡單的休息及和平的生活。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 太 6:16-18

「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」

「禁食的時候」

慈愛的天父，感謝祢賜給我們所需要的一切。在我們的額外豐滿和富足中，我們常常忘記太多的東西從來都不是好事。主啊，禁食不是自然而然，所以懇求祢賜予我們有力量來戒除放縱，戒掉任何有害的東西，無論是食物、音樂、電影、購物等等。與此同時，求祢向我們展示如何更主動地用有益的東西取代有害的事物。願祢幫助我們選擇一個整體而健康的生活方式。阿門。

「像那假冒為善的人」

上帝啊，我們渴望轉變心靈。請祢原諒我們的偽善，因為每當我們用一種方式說話、教導或傳教的時候，卻以另一種方式生活。我們想從心為祢做事情，是要降服於祢，是要懷着一顆受激勵的愛心，是要有一顆被祢的憐憫和恩典更新的心，是要聖靈不斷與我們同在。願我們的禁食，以及我們所有的屬靈和日常活動，都能真實表達祢在我們心中的聖潔同在。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《完全奉獻》(#388); 《我寧願有耶穌》(#416); 《成為我異象》(#440)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第五日——在禱告中專注於重要的事

「所以，你們要這樣禱告：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。』」——太 6:9, 10

禱告中的全新焦點

在我們的禱告生活中，專注於上帝和重要事情同樣重要。我們的禱告之所以常常軟弱和無效，是因為他們只以自己為中心。我們向上帝祈禱我們想要哪些。我們關注自己的需要和面臨的挑戰，卻不是關注於上帝身上。

蒙上帝喜悅的禱告有一個令人耳目一新而有所不同的焦點。這個焦點不再是我們的「想要擁有的清單」，而是上帝自己。這個觀點是經歷一個新禱告的關鍵。蒙上帝喜悅的禱告先要承認上帝是我的忠心朋友，祂對我很重要，所以我尋求祂的陪伴，而不是因為我想從祂那裏得到東西。祂是誰比祂賜予我的東西更為重要。認識祂是我首先想和祂說話的原因。沒有祂，我的生活就失去重心，缺乏正確的觀點。有一件事比我能要求的任何事情更為重要的，便是我渴望與祂在一起。祂的存在和身份成為真正的禱告重心。

以上帝為中心的禱告改變人心

蒙上帝喜悅的禱告始於渴望與祂同在。它不是從我的願望和要求開始。當我的代求不是建基於我與上帝之間的友愛關係，它們便更多地圍繞著我自己，而不再圍繞上帝和祂的旨意。我一旦明白自己與上帝的關係是禱告重心，我的祈求就會獲得一個全新的焦點。我開始從上帝的角度思考和祈禱。我開始透過祂的目光來看待我的祈求、願望、思念和整個生命。這種觀點使祈禱變得高尚。若是從禱告中除去關係方面，禱告就變得片面、自私和錯誤。以上帝為中心的禱告釋放我的思想，使其想法不再圍繞著自己。它使我誠實地面對上帝。在祂的愛和聖潔的光照下，我開始以不同的方式看待自己。禱告的真正目的不是實現我的願望，而是加深我與改變生命的上帝之關係。我們在享受上帝的陪伴之前，都很容易向上帝祈求一些東西。

當我有意識地思想上帝的品格、品質、大能，當我用自己的話表達自身的崇拜，我的禱告就滿有屬靈的生命、欽佩和敬畏。我的禱告不再以我的難處為中心，而是以上帝為中心，祂是我一切需要的主宰。這樣的禱告把我升起到祂的面前。它不會改變上帝，但是改變我。為什麼不開始這樣祈禱呢？它會改變你的人生。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 太 6:9, 10

「所以，你們要這樣禱告：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。』」

「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。」

我們慈愛的天父，祢是上帝。祢是全能的，無所不知的，奇妙的，偉大的。祢是美麗而不可思議的。祢是真理、公義和愛。我們渴望更加認識祢。我們每天都想欣賞祢的品格、能力、個性和旨意。求祢把我們從自私中釋放，使我們的禱告會以你為中心。阿門。

「願你的國降臨；願你的旨意行在地上」

主啊，祢的國度是我們唯一要宣誓效忠的管轄實體。祢以愛、真理、公平、公義作王。我們的想法、計劃和方法都不完美，但祢的旨意永遠完美。今天，願祢在我們的心和生命中展開祢的國度。求祢使我們知道祢是誰。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《聖哉真神》(#1); 《祢真偉大》(#70); 《禱告良辰》(#337)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第六日——剛毅、熱心及堅持

「我們行善不可喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成。」——加6:9

屬靈的剛毅

我們通常不會把剛毅與屬靈事情聯繫在一起。不過，它在我們日常追求聖潔的過程中很重要，它在生活的其他領域，從運動到學習，到成功的商業交易，也同樣重要。沒有剛毅，成功是不可能的。毅力是追求我們深切關心的目標之熱心和堅持。我們為了達到目標，便以這樣的方式來整理生活，使自己不受任何事情分心。我們需要這樣的毅力在屬靈上與上帝同行，而在我們的禱告生活中也特別需要這樣的勇氣。很多時候，我們之所以沒有看到禱告的結果，是因為我們沒有堅持禱告。也許，我們感到心煩、灰心，或者打從心底裏放棄，不相信上帝能以我們無法理解的方式去傾聽和行動。在〈路加福音〉18章，耶穌向門徒說一個寡婦的故事，她堅持向不公正的法官訴苦。雖然這位法官不把上帝和婦人放在眼裏，但由於寡婦的堅持，他最終還是答應婦人的請求（見路 18:1-7）。不過，上帝並不像那個不公正的法官一樣，對我們的禱告漠不關心。祂的幫助遠遠超過我們所能理解（見耶 33:3）。

今天我們在婚姻、教室、宿舍、教會和家庭中所需要的是禱告的人。這不僅僅是那些談論祈禱的人、相信祈禱的人，甚至是那些能對祈禱好好解釋的人。我們需要有實際騰出時間禱告的人！

堅持不懈

上帝作工的前提不是更快更便宜。在上帝與撒但之間的善惡之爭，我們常常需要堅持不懈的禱告。我們禱告時必須熱心和堅定，因為上帝的時間表通常與我們人類所理解的不一致。上帝制定祂的神聖解決方案的時候，很少選擇阻力最小的道路。祂感興趣的不是簡單的出路，而是最好的出路！我們在禱告中不讓自己設下更少或滿足於短視的目標。我們恆心禱告的時候，上帝是喜悅的。

我父親是一位成功的佈道家和牧師，在他的書房裏，他引用懷愛倫的話，給我留下深刻的印象：「基督的教會或基督徒個人最大的勝利，並不是那些由於才幹、教育、財富或人的同情而得的勝利，乃是當他們以懇切堅定的信心握住全能者的膀臂，並在密室中謁見上帝時所得的勝利。」（《先祖與先知》，原文203頁）

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 加 6:9

「我們行善不可喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成。」

「我們行善不可喪志」

耶穌，祢是宇宙中最堅毅的存在。祢沒有放棄代禱和介入佈道工作。無論撒但和罪人怎樣干擾你，祢依然是祢，並在愛中，祢把自己給了我們。上帝，我們敬畏祢。求祢教導我們這種屬靈而無私的堅持，特別是在我們的禱告生活中。讓我們成為永不放棄的禱告勇士。阿門。

「到了適當的時候就有收成」

慈愛的上帝，我們讚美祢允許我們參與祢在這個星球上的使命。感謝祢為我們帶來服事的喜樂，以及領人歸向祢的喜悅。我們有時感到灰心，想要放棄，但是我們還是禱告；求你賜予我們所需的堅持不懈的心和屬靈的剛毅，使我們能做出祢呼召我們要去做的工作。感謝祢的賜福，讓我們看到這蒙福的事工所結出的果子。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《趕快工作》(#248); 《信而從主》(#373); 《向高處行》(#485)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第七日——對人恩慈的價值

「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」——約13:35

定義品質

在你生命的最後時段，如果你只能因為一種品格而被人記住，那會是什麼？如果只有一個特徵來描述你的立場和你最看重的東西，你又會選擇什麼？許多答案都是可能的，但上帝品格的一個關鍵應該要反映在我們所有人的生活中。在〈提多書3:4〉，《聖經》告訴我們，我們的救主以愛拯救我們的時候，祂的恩慈便會向我們顯現。

恩慈！上帝的恩慈。恩慈是一種世界通用的語言，各老少、貧富、男女、聾啞人、盲人都能理解。恩慈沒有語言障礙。它像音樂一樣具有普遍的吸引力。一個友好的微笑，在人們有需要的時候伸出援手，在我們感到沮喪時得到支持，一句鼓勵的話——所有這些都能讓我們的艱辛變得更輕鬆，更容易去承受。恩慈不會讓你付出太多，但是那些有經歷和分享它的人都能因此而大大改變自己的人生。恩慈是一種雙贏的局面。

招人喜愛的基督徒

耶穌知道信徒的恩慈將會成為他們彰顯信心的有力見證。祂被出賣和受死前不久，在給門徒洗腳後，便對他們說：「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約13:35) 懷愛倫對這種見解有所回應：「愛人而值得人愛的基督徒乃福音最有力的見證。」(《服務真詮》，原文470頁) 當我們以恩慈善待他人，我們的愛可以超越宗教、種族和社會地位的界限，以獨特的方式觸及人心。我相信上帝創造我們，是讓我們渴望接受和分享恩慈，這樣做反映出我們所崇拜的上帝品格。在〈約拿書〉4:2，我們讀到上帝有恩典，有憐憫，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛。上帝有慈愛的主題貫穿整本《聖經》(舊約和新約)。

我們的恩慈行為不僅為人類帶來安慰和喜樂，也把這份安慰和喜樂帶到上帝的心。恩慈並不關注我們周圍或他人的消極情況。恰恰相反，它反映上帝的品格以及祂的待人方式。讓我們專注於生活中的重要事情，成為一個對所有人都有恩慈的人。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 約 13:35

「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

「你們若彼此相愛，」

親愛的耶穌，願祢原諒我們缺乏無私的愛。我們還沒有真正測度觸體地的愛。願祢原諒我們對彼此的看法、對彼此的評價以及對待彼此的方式。主啊，求祢用祢的神聖之愛充滿我們。讓我們成為愛與恩慈的使者。願人們在我們身上和在其對待彼此的方式上看到耶穌。願我們的生命結出聖靈的果子，奉主名求。阿門。

「眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

上帝，我們的宣教活動是多常有不平衡？我們把神學、預言、基本信仰、生活方式等作為要點。雖然這些東西是很好、真實、重要，並且具有至關主要的作用和地位，但是祢清楚地宣講，最重要的是，祢實在地活出愛是最能強烈地啓示真理。願祢幫助我們活出愛與恩慈，並與真理同在，就像祢永遠所賜給我們的一樣。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《愛能使我們快樂》 (#280)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第八日——施行感恩的態度

「所以，既然我們得了不能被震動的國度，就要感恩，照著神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。」——來 12:28

肯定的心態

有一種心態對上帝來說很重要。在《聖經》中，我們一再被鼓勵去實行這種特殊的行為，因為這既是上帝所喜悅的，也是對我們的祝福。這種態度就是感恩。〈希伯來書〉12:28說：「所以，既然我們得了不能被震動的國度，就要感恩，照著神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。」感恩使上帝高興，並對我們的生活產生積極的影響，因為它幫助我們集中想着積極的方面。這就像肌肉一樣，當你有目的地去實行來承認你的福分，它就得以加添。

上帝邀請自己的兒女獻上感恩。使徒保羅在〈帖撒羅尼迦前書〉5:18寫道：「凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」感恩意味着記住別人為我們做過的好事，並以深思熟慮的語言表達感激之情。我們培養一種感恩的態度，使自身能夠從大自然以及別人身上看到箇中的優美細節。感恩使我們對簡單的祝福心存感激，而不必苛求完美。這一點很重要，因為在永恆的一邊，生活永遠不會一帆風順。不過，享受生活並不一定要完美！美麗以多種方式遇見我們。一朵花的芬芳、在明朗的夜晚展現壯麗燦爛的星空、朋友眼中的深情閃爍——每一種都在提醒我們上帝為那些愛祂的人準備了美麗。

轉移注意力

藉着施行感恩，我們把注意力從想像中沒有的東西轉移到自己真正享受到的幸福上。感恩源於認識上帝的慷慨，並抱着好奇心去探索祂如何向我們具體地顯明愛。如此的感恩會使我們拓寬生活的視野，增加我們體驗快樂和滿足的能力。

最近的研究表明感恩不僅能改善給予者和接受者的身心健康，而且對目睹感恩的人也有好處。根據《紐約時報》最近的一篇文章，它表示觀察者看過兩個人之間的感恩行為後，可以讓他們感到更溫暖、更密切。我們為何不實踐上帝的呼召去做的事呢？我們可以培養感恩的態度，使我們與周圍人的關係都變得更好，也使世界變得更愉快。感謝上帝賜予我們感恩的禮物。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 來 12:28

「所以，既然我們得了不能被震動的國度，就要感恩，照著神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。」

「既然我們得了不能被震動的國度」

主啊，祢是慷慨的上帝。祢不但以永恆的代價救贖我們，還把祢的國賜給我們。我們不知道祢賜予我們的特權有多大。懇求祢天天向我們顯明，作祢的兒女是何等的榮幸。感謝祢無邊的愛和祝福。阿門。

「就要感恩」

我們慈愛的天父，當我們要以適當的感恩來回報祢為我們所做的一切，便感到很掙扎。永恆的時間並不足以能給祢應得的感謝。不過，我們祈求祢會悅納我們對祢的感恩。我們也懇求祢幫助我們放下憤世嫉俗、論斷和驕傲，使我們能夠意識到我們應要表示感恩的福分。請幫助我們善用更多的時間來表達對祢和他人的感激，而不是表達我們的抱怨和要求。願祢培養我們真誠的感恩態度。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《快樂頌》(#16); 《歡欣感恩》(#238); 《感恩信徒一齊來》(#443)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第九日——安息日的福分

「你若禁止自己的腳踐踏安息日，不在我的聖日做自己高興的事，稱安息日為『可喜樂的』，稱耶和華的聖日為『可尊重的』，尊敬這日，不走自己的道路，不求自己的喜悅，也不隨意說話；那麼，你就會以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕於地的高處，又要以你祖先雅各的產業養育你；這是耶和華親口說的。」——賽58:13, 14

我們身份的標誌

一個對人類生活真正而重要的祝福是安息日的休息。安息日向我們提醒其自身的來源，而上帝是我們的創造者 (見出20:8-11)。它同時見證上帝作為慈愛救主的恩典，祂把祂的子民從奴役的枷鎖中拯救出來 (見申5:12-15)。因此，安息日的慶祝是我們作為人類身份的一個強而有力的標誌。這種身份不是源於經濟上的成功或我們的生產力水平。我們的身份也不取決於我們是僱主還是僱員。安息日是上帝的邀請，是讓我們安息在祂裏面，享受祂的恩典供應。

安息日，正確理解來說，是一種不用匆忙的練習。它教會我們從匆忙、表現和成就中休息。這是我每周的心思宣言，上帝比我的任務清單和我的產出更重要。它承認我的優先事項有所轉變，並表明我的忠心。安息日容讓我放慢腳步，在上帝面前休息。它讓我享受祂的應許，祂是足夠的。雖然我們對上帝忠心的重要表達是在安息日不從事世俗的商業活動，但是在祂的愛和看顧中安息遠比不工作更重要。安息日的休息是在我們與創造主在深思熟慮和有意義的交流下完成。當我們學會安息在上帝永不止息的愛中，當祂的良善成為我們的焦點，我們就會經歷喜樂、平安，並渴望全心敬拜上帝。

因此，懷着喜樂和忠心守安息日成為我們是誰和我們屬於誰的一個重要標誌。要在安息日的精神裏操練平安、喜樂和平靜，我們所需要的遠不止在第七天不工作。它涉及到深思熟慮的計劃，使我們在一周內為安息日的精彩時刻做好準備。因此，安息日創造一種有意義的反主流文化，在一種截然不同的生活方式中變得可見。安息日保護我們不受消費主義的驅使。與其在無休止的權力和統治的競賽中拼命獲得越來越多的東西，倒不如讓我們停下來去榮耀上帝，以及祂的善良和恩典。這與我們的驕傲和自私形成鮮明的對比。我們通過實踐安息日成為耶穌基督的學徒，祂把遵守安息日作為習慣 (見路4:16)。

為上帝的特殊目的去守安息日為聖日，把它分別出來，奉獻於上帝，這幫助我們在屬靈上與耶穌同行之時專注於真正重要的事情。安息日不只是一個睡覺並什麼都不做的日子，它反而是一個敬拜獨一真神的日子，從而成為一個有意義的標誌，它表明我們已經把自己的生活重新定位於《聖經》中的永生上帝。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 賽 58:13, 14

「你若禁止自己的腳踐踏安息日，不在我的聖日做自己高興的事，稱安息日為『可喜樂的』，稱耶和華的聖日為『可尊重的』，尊敬這日，不走自己的道路，不求自己的喜悅，也不隨意說話；那麼，你就會以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕於地的高處，又要以你祖先雅各的產業養育你；這是耶和華親口說的。」

「稱安息日為『可喜樂的』」

天父，祢在安息日賜予我們一個多麼不可思議的禮物。感謝祢，我們不是註定要過一週無休的忙碌生活，而我們被造是為了每第七天能以一種特殊的方式與祢交流、共享平安、同享和平。上帝啊，我們常常把安息日看作一周中最忙碌的一天，而忘記箇中的意義。請祢寬恕我們。求祢教導我們怎樣守安息日為聖，使對自身影響力範圍內的所有人都感受到當中的喜樂。阿門。

「不隨意說話」

耶穌，我們把尊貴和榮耀都歸於祢，因為祢是聖潔和配得的。感謝祢，我們可以在安息日自由地專注於祢、你的話語、你的創造，並成為他人的祝福。然而，我們有太多時候把這些神聖的時間都花在閒聊和活動上，而不是榮耀祢。請祢寬恕我們。求祢教導我們怎樣使安息日變得振奮人心、優美而聖潔。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《夕陽西沉》(#269); 《歡樂安息日》(#256); 《深享平安》(#304)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

第十日——在重要的事上富足而與信仰相似

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」——來 10:24, 25

相似的靈性

《聖經》的靈性是模擬，不是數字。它是基於真實的人和永活上帝之間的個別而有形的實踐。有形的東西本質上是模擬，不是虛擬。雖然聖經中的上帝不能從肉眼看見，但是祂呼召我們去做一些非常具體而類同的事情，來表達我們與祂的關係。以我們的作工為例，我們為上帝或他人所做的實事在性質上總是相似；或者想想我們紀念安息日的方式。守安息日為聖包括幾個具體而類似的做法，如休息或敬拜。我們從世俗的活動中休息，做出反映安息日聖潔的選擇，這從來都不是一種虛擬的經歷；它總是模擬的。這使人於安息日早上在教會真正感受到與實際的人相交的經歷。雖然我們可以通過互聯網去進行數碼敬拜，但是最終都從實體場所中模擬承諾，以及與真實人群一同參與得到滿足。良善、恩典、寬恕、同情、敬畏和崇拜等等的真實行為，只有在我們親身體驗及模仿時才有意義。任何虛擬現實都無法取代或超越模擬的人類接觸、親吻、伸手援助、衷心擁抱的安慰、身體感受到的笑聲的喜悅或握手歡迎的穩定。你不能以虛擬方式去慶祝洗腳的習俗，也不能以此去象徵領聖餐。耶穌以祂自己的榜樣來建立起來，是要以我們可以接觸和品嚐的方式來得蒙記念。

有形的信仰

禱告和禁食的實踐在《聖經》中得到鼓勵，連在時間和空間上也是類似的行為。我們對上帝的信心總有一個可見的類比維度。雖然我們人類可以透過虛擬方式去做各種事情，但是我們與上帝的關係，以及我們在屬靈上與耶穌同行的表達方式永遠不能被簡化為虛擬的現實。

試想想模擬行為在現實生活中所能帶來的祝福。「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。」(箴25:11)。一隻給予援助的有形而助人之手、一個表示「你不孤單」的溫柔接觸、一張在你手中而有價值的手寫明信片或信件、一次對不配得的寬恕和恩典之擴展，都使人改變個人關係，向饑餓的人分享食物，對正在旅行或沒地方住的人的熱情款待。這些和其他多多的福分都要由人去體驗其類似性。你雖然在享受着數碼世界的成就——不過要記住，你要在信仰中模擬更多。

讓我們一起禱告。

禱告時間（30-45 分鐘）

緊握上帝聖言來祈求 – 來 10:24, 25

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」

「激發愛心，勉勵行善」

上帝，謝謝祢向我們揭示何謂真愛。感謝祢成為人類，並通過耶穌向我們顯明至高無上的愛。感謝祢，祢走進我們的世界，和我們一起，為我們過着模擬的人生。在這個數碼時代，祢提醒我們絕對有必要在模擬世界中做些愛和良善的事。上帝，我們太沉迷於電子設備和網絡世界。懇求祢釋放我們，使我們可以服事他人，為祢而活。阿門。

「你們不可停止聚會」

天父，新冠肺炎的疫情加劇了數碼世界多年來把我們帶入的孤立狀態。通過虛擬手段所實現真正聯繫的假像永遠不會取代真實人際互動的重要性和福分。現在，疫情已經結束，願祢幫助我們優先考慮直接的人際關係，通過有形的行動、言語和表觸來表現良善、愛、關心和支持。阿門。

更多有關禱告的建議

感謝和讚美：感謝上帝的賜福，讚美上帝的良善。

認罪悔改：用幾分鐘的時間做自我認罪悔改的禱告，並感謝上帝的饒恕。

引導：祈求上帝賜予智慧，來應對當前的挑戰和抉擇。

我們的教會：為地方教會和世界各地的教會禱告。（參見全球教會禱告事項材料）

本地的需求：為教友、家人和鄰舍當下的需要禱告。

聆聽和回應：花些時間聆聽上帝的聲音，以頌讚或詩歌作回應。

推薦詩歌（可自行選擇合適的詩歌）

讚美詩：《我們有盼望》(#116); 《永生之餅》(#149); 《信徒團結 / 教友團結》(#230)

其他詩歌：自選

信仰的優先事項

附加文章—— 解讀數碼安息日的福分

「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做；因為六日之內，耶和華造天、地、海，和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」——出 20:8-11

正確理解安息日

復臨信徒擅長解釋主日從一周的第七日到一周的第一日的歷史變化。我們有時不太能成功展示守安息日為聖的美好和祝福。對許多人而言，安息日已經惡化為一種可怕的律法慣例，逼使他們放棄某些工作。它不再使我們與上帝同行時感到喜悅。除非我們重新發現慶祝安息日的快樂面，否則便沒有人有興趣去體驗安息日是上帝的賜福。正確理解安息日給予這一代一個奇妙而實際的祝福，它在數碼連接時代透過使用新技術來塑造其互聯的關係。安息日提供一個絕佳的機會來澄清我們對現今生活的選擇。在一個很少有人限制短信、社交媒體或其他數碼技術使用的時代，安息日提供的體驗也會豐富我們一周的其餘工作。

數碼解讀

瀏覽媒體豐富的網頁使我們接觸到無窮無盡的信息，但是它也使我們無法進行深入而不受干擾的思考。當人們習慣快速瀏覽、過目和一次性閱讀，深入和集中閱讀的能力就會下降。他們在生理上更為難以遵循一條延伸的思路，並對深刻反思上帝的話語和方式變得更為困難。這對我們與神的關係有着巨大的影響，因為耶穌告訴我們，我們的大腦是我們表達愛上帝的必要部分（見可 12:30）。數碼技術並沒有使人建立沉思、專心祈禱和其他精神生活維度所需的大腦回路。不過，這正是一種思維方式，是通過數碼解毒、放慢步伐、擁抱並實踐上帝的安息日培養出來。想像一下，如果我們每周有一天關掉手機、桌面電腦和平板電腦，主動克制自己不瀏覽網頁，不查看電郵，那會是多麼美好的一天。反之，我們有目的地參與那些邀請我們在身體和精神方面都在場的活動和關係。試想想你在一個安息日透過不受干擾的談話來擴展恩典，還把你的注意力集中在你身邊的家人和朋友身上。試想想你在休息的一天善用時間，以富創造性並深入的方式去思考上帝的話。試想想你不被打斷下與別人分享你的見解和經驗之餘，也傾聽他們的故事。這樣的安息日實踐會使我們與上帝重新聯繫，更新我們的關係，以美麗而深刻的方式為我們的屬靈旅程增添光彩。