

引言

教會的功能就是「教—會—教—會」。

目的在於教導之後能讓受教者領會所學習的。為此，我們到教會的動機就不只是參加聚會而已，更是存著一個學習的心態，好從知識的領受到生活的實踐中，成為基督的真門徒。

事實上，耶穌在馬太福音28章:19-20頒佈的大使命中，以及保羅在提摩太後書2:2節這兩處的經文裡，都分別教導門徒不止自己去教導，且要去傳遞這個教導的生命，以產生更多傳承生命的功能。

為著這個緣故，我們今年繼續出版「禱告靈修手冊」。教大家領受，也鼓勵大家作真門徒去學習神的話語、操練禱告，藉此來領會、體驗神真實的大愛與大能。

另一方面，為達成傳承的目的，我們將之編為一本手冊，方便我們能按步就班的帶領新門徒學會靈修、讀經與禱告。我們也在這教導的過程中更臻成熟，作一個基督的傳人。

耶穌說：末世近了，我們要愛惜光陰。所以這本手冊也以行事曆的方式編排，訓練大家做好時間管理，以致我們能成為一個做醒禱告、迎主再來的精兵。

如果你覺得這本手冊對你有幫助，我也鼓勵你與其他人分享，幫助更多人成為「教—會—教—會」—教而學會、為要出去、教而傳遞、使更多人都能領會的真門徒。

耶穌基督的僕人

關得年牧師

靈修禱告手冊之用法

本「靈修禱告手冊」之宗旨在於協助使用者建立每天靈修讀經和更有深度禱告的操練，好能打造紮實的生命，堅固的家庭，好與神同行，迎主再來。

首先，**P.5-13** 為「時間管理欄」，附有個人及時間管理用之計劃行事曆。**P. 14-29**為「靈修讀經欄」，協助讀者更容易掌握聖經及系統性讀經。**P. 30-76**為「各類禱告欄」，提供使用者多元化的禱告操練方法，各人可按喜好採用。此外，大家也可以使用本冊子作為小組團隊互動禱告的工具，增進小組的凝聚生命力。

為能更進一步明白如何使用
本手冊，請至
www.voh.org
收聽關得年牧師的手冊解說

為方便本行事曆能夾存於聖經內，我們只能以濃縮版面的方式來涵蓋多種指引禱告的資料。此外，為減少本行事曆之篇幅，內中多處表格均以樣本方式來陳列（如靈修心得紀錄表，代禱名單及隔週守望表等），使用者可自行影印副本，按需要斟酌使用。

如覺得本行事曆能對更多人產生幫助，使用者可在不改變編者原意及聖經原則的前題下，自行翻印傳閱。願全能的神多多應允您的禱告。願您在禱告過程中，生命更多為神所更新。

主編/作者:關得年牧師

執行編輯:陶曉蕾

封面設計:陳治達

打字同工:William Yu, Brandon Wang, Helen Wang等

目錄

個人資料	4
2006/2007年曆	5
年度計劃	6
個人行事曆/未來計劃	8
年季曆	10
有恆的禱告靈修生活	14
熟讀聖經的途徑	16
靈修步驟	18
有效的禱告入門	20
家庭崇拜的步驟	25
方言禱告的進入	26
聖靈充滿的認識和條件	28
以耶和華神的名/各種名字作宣告禱告	30
為品格作預言宣告式禱告	48
會幕式禱告	50
為八大項目禱告	52
用主禱文禱告	54
經文選禱	58
祝福禱告	60
以聖經的話來為人代禱	62
以聖經的原則為人代禱	64
為個人作屬靈認領的禱告	66
五祝福	67
給父親的七個能力	68
給母親的七個祝福	69
為孩子祝福	70
天天為孩子禱告	72
40天禁食禱告	73
1小時為30事項禱告	74
謝飯時為教會禱告	76
附錄	
一、一年讀完聖經紀錄	78
二、三個月讀完聖經紀錄	80
三、靈修心得表	83
四、舊約聖經目錄	84
五、新約聖經目錄	85
六、舊約聖經書卷先後次序	86
七、新約聖經書卷先後次序	87
八、創世記中列祖生平紀略對照表	88
九、舊約先知時期/末世時期時間表	89
十、重要經文背誦	90
十一、幫助解決情緒困惑的經文	92
十二、與配偶同心禱告	94
十三、建立美好的婚姻關係	95
十四、家中領聖餐的要點	96
十五、分辨異端	97
十六、認識異端	98
十七、福音橋介紹	100
十八、個人得救見證	101
十九、禱告服事五步驟	102
二十、為人代禱表	103
二十一、守望表	104
二十二、小組成員隔週守望表	105

個人資料

若您拾到這本手冊，請歸還予：

姓名（中）_____（英）_____

地址_____電話（住家）_____

_____電話（手提）_____

公司名稱_____電話（辦公）_____

地址_____電話（傳真）_____

電子郵箱_____教會電話_____

所屬教會_____

配偶姓名（中）_____（英）_____

公司名稱_____電話（辦公）_____

地址_____電話（傳真）_____

電子郵箱_____電話（手提）_____

如有意外或緊急狀況，請通知：

姓名_____關係_____

電話（住家）_____電話（手提）_____

姓名_____關係_____

電話（住家）_____電話（手提）_____

緊急醫療狀況備註：

醫生姓名_____診所電話_____

診所地址_____保健卡號碼_____

保健公司_____血型_____

保健種類_____過敏_____

2006年曆

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MAY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2007年曆

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MAY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

年度計畫

星期	一月	二月	三月	四月	五月	六月
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						

年度計畫

星期	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						
一						

個人行事曆

日期	活動內容	備註

年未來計畫

日期	一月	日期	七月
日期	二月	日期	八月
日期	三月	日期	九月
日期	四月	日期	十月
日期	五月	日期	十一月
日期	六月	日期	十二月

年度計畫第一季

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
J A N U A R Y							
F E B R U A R Y							
M A R C H							

年度計畫第二季

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
A P R I L							
M A Y							
J U N E							

年度計畫第三季

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
J U L Y							
A U G U S T							
S E P T E M B E R							

年度計畫第四季

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
OCTOBER							
NOVEMBER							
DECEMBER							

有恆心的禱告靈修生活

1. 何謂靈修？

- a. 每天定時親近神，與祂產生雙向溝通(聽與講)的時間，造就自己的靈性。
- b. 等候神藉聖經及聖靈的感動來愛我，鑒察我及指示我的時候(詩139:23-24)
- c. 藉著敬拜、讚美、認罪、感恩和代求等的方式來表達自己對神之愛及倚靠。

2. 如何靈修？

- a. 先存正確的態度—真誠坦露，敬畏等候，定意順從
- b. 找到一個安靜、不受打擾的地方。
- c. 選擇一易於保持清醒的時間—要早睡及有優先次序地用時間。
- d. 擬定計劃，分配好各項時間，有系統地讀聖經及禱告。
- e. 邊讀經邊默想禱告，邊禱告邊引用聖經為部分禱告的言辭。(禱讀)
- f. 作筆記，將神感動自己的話(如讀經心得，或禱告後的思想印象)有系統地記下來。
- g. 建議：每天最少5分鐘讀1-2章聖經，10分鐘禱告：
(向神、為自己、為家人，為親友信主、為小組、為教會，為國家)但最好能每天讀4章(如此一年就能讀完聖經一遍)，60分鐘禱告(參考禱告指引欄)。

3. 何時靈修?最好用哪個時段?

- a. 用最能讓自己安靜下來的時間；一般來說，早上較晚上為佳，因可將新的一天的開始交給神。
- b. 靈修需要一個固定的時間，但與主耶穌或聖靈交通則是在靈修時段外隨時進行。

4. 靈修生活很枯燥，怎麼辦？

- a. 自我省察，求神顯明病因。
- b. 求神更新自己向神「起初的愛心」，並給「飢渴慕義的心和謙卑受教的靈」。
- c. 要超越感覺來推動自己保持每天最少5分鐘讀經，10分鐘禱告的操練，日久就會得到改善。
- d. 改變一下方法，或找屬靈同伴一起讀經或禱告，讓神在各種聚會中奮興自己。
- e. 要切實行道，否則，自己變成一直吸水飽和的海綿，自然不會有胃口及有感覺需要再去吸收。
- f. 要用腦默想聖經真義，學習隨時與聖靈溝通，將心中的話向祂傾訴，等祂回話。
- g. 把握神所興起的每一個困難或不如意的事宜，成為自己向神禱告，更新鮮地經歷神的機會。

5. 每天靈修之後是否就不必要再禱告親近神了，已經可以向祂「交代」、「下班」了嗎？

- a. 靈修只不過如公司中下屬對上司每天有固定的「當天工作簡報」，並不表示其它時間兩人就不再見面。
- b. 靈修以外我們若遇上任何困難可向神馬上禱告；平時也要保持與聖靈「聊天」的時刻，溝通心聲。

熟讀聖經的途徑

1. 為什麼要多讀及熟悉聖經？

- a. 熟才能生巧，貫穿認識整體及全面性的聖經原則。
- b. 認識聖經的知識及認識聖經的原則。
- c. 有更多神的話語在我們裡面，就讓神有更多與我們溝通的語言工具，使我們能更認識祂。

2. 如何讀聖經？

- a. 靈修性讀經一定時定量讀，注重主觀地領受神今天藉經文傳遞予我的信息。
- b. 速讀式讀經一務求在一段時期內能快速地讀完聖經，以便取得全面性的鳥瞰認識。
- c. 系統式查經一作學術解經式的深入研究，是客觀地入門考察經文的原意。
- d. 視依上述那種目標，每天可花5分至15分鐘來讀聖經。
- e. 無論照上述那種方向來讀聖經，有系統及紀律地讀是十分重要，如新舊約的書卷交替著來讀，不要讀的太慢，以致失卻經文前後連貫的印象記憶。
- f. 以上三種方法可輪流或同時作其中兩項的採用：
(通常是b或c作選擇)。
- g. 要持正確的態度來看聖經；因它並非一本神秘經書或算命的手冊，謹記要避免斷章取義的解經錯誤。
- h. 可採用「啟導本」或「助讀本」等有註腳解說的聖經，聖經字典、解經書等協助參考。
- i. 選定時間、地點來靈修較好。
- j. 要先禱告聖靈幫助自己能進入真理，明白當天讀經中聖靈要自己領取的教訓。
- k. 可大聲誦讀以助自己的專心，並增加由聽覺及感受內容氣勢之情緒反應所帶出來的刺激與領會的果效。
- l. 作筆記，將心得記錄下來，並適時與小組裡或其他人分享自己當天的領受。

- m. 讀聖經最容易取得亮光的途徑：(與默想聖經之步驟同)
- (1)不住禱告求問聖靈幫助明白本段經文
 - (2)理出經文中神藉作者帶出的想法、思路。
 - (3)將經文化為動感的影畫，自己跳進去取得「設身處地」的感受，融會進入當時的文化和歷史背景之衝擊。
 - (4)反覆的詢問「為什麼」，藉此激起對經文有深度的透視，帶出讀經之亮光。
 - (5)將神的話語個人化，加以記憶。
 - (6)逐字，逐段重覆神的話，每次留意不同的重點。

3. 讀完後面即忘記了前面，怎麼辦？

- a. 這是正常的現象，通常需要重覆讀過幾次之後，才會有較具體實在的印象。
- b. 讀故事敘述文比讀書信、教義性體裁更易記得。
- c. 若能多默想經文，以經文為禱告的言語，或將經文的真理在日常生活中運用出來，則我們對讀過的經文就會有記憶，甚至能前後貫穿地認識原則。
- d. 因此，解決方案為：
 - (1)不要緊，頭幾次讀到某一段經文常會出現如此的現象，以後再遇到幾次，便會經由我們的潛意識記憶在腦海裡。
 - (2)要多讀經，換言之，除了每天的固定靈修外，還要保持速讀的操練。
 - (3)邊讀邊作筆記會有助於記憶。
 - (4)學習用一些簡易的方法來讀經，並作分類記憶，如此會有助改善情況。
- e. 讀聖經是我們的責任，也是我們在悟性上的作用。然而能否在有需要時記得這些聖經確是聖靈的工作；而這種「忽然想起」的情況正是靈的功用、而非純粹受魂的不足之影響。

靈修步驟

禱告開始

(半分鐘)

請聖靈帶領我進入真理裡面，真認識基督耶穌，明白父神的心意。靠著聖靈的能力，使我作個討父神喜悅的兒女。

奉主耶穌基督的名祈求，阿們！

恭讀經文

(1分鐘)

(開聲誦讀及用筆做圈圈或劃線，都有助於集中精神。)

默想經文

(2分鐘)

求聖靈安定我的心思，集中注意力在主耶穌的身上。

求主對我的心說話。

- a. 先理出經文中，神藉作者帶出的想法、思路。
- b. 將經文化為動感的影像，自己跳進去取得「設身處地」的感受，融會進入當時的文化和歷史背景之衝擊裡。
- c. 反覆的詢問「為什麼」，藉此激發起對經文裡深度的透視，帶出讀經之亮光。
- d. 將神的話語個人化，加以記憶。
- e. 逐字，逐段重複神的話，每次留意不同的重點，(禱讀式)並思想不同字辭之意義。
- f. 以所讀到的經文，引申出給個人之應用：
 1. 有哪些啟示、神的屬性及作為，是我可以讚美及感恩？
 2. 在那些知識及價值觀念上有新的領受，或我要作的改變？
 3. 有何提醒，警惕，應許，勸勉，榜樣或原則，是我要依從？
 4. 我該產生何種的新行動？

想一想：

- 有什麼關於神的啟示，我要認識？ → **向神敬拜**
- 有什麼提醒了神的恩典，我當感恩？ → **向主感恩**
- 有什麼罪過、錯誤，我要承認並改過？ → **求神赦免**
- 有什麼更新的觀念和態度，我要去活出？ → **求神更正**
- 有什麼命令、勸戒，我要做醒順服？ → **向神順服**
- 有什麼勸勉、安慰、應許，我可以支取？ → **求神幫助**

禱告回應

(2分鐘)

(將今日所默想的以祈禱作結, 回應神的感動)

感謝聖靈帶領我進入你的心意裡，使我真認識基督耶穌：

向神敬拜	我讚美敬拜你，因你是...	→ 讚美
向主感恩	為著你在我生命中所作的... 來感謝你	感謝
求神赦免	主，求你赦免我...	→ 認罪
求神更正	我如今悔改，求聖靈引導我、修正我的腳步	悔改
向神順服	我願意順服... 因這是你的心意	→ 祈求
求神幫助	求你按著你的應許來幫助...	代求

作靈修心得記錄我對神說了什麼？ (2分鐘)

(請見附錄三)

有效的禱告入門

1. 什麼是禱告？

- a. 禱告就是與神傾談。只不過因為不能以肉眼看見神，所以我們可比喻這種溝通如同電話上的傾談。(來4:16)
- b. 一般將禱告歸類為向神說話，讀經是讓神對我們說話。不過，這往往帶來一些誤解，常常使人錯認為：若要聆聽神的說話，就唯有讀經一途。其實依聖經記載神與人交通的典範中還有其他的途徑呢！
- c. 若我們真誠地面對聖經的記載，就不難按字意解經的方式讀出神其實也喜歡直接感動人心，對人”說話”。如此說來，我們也當接受這種聖經模式，期待神除了透過聖經外，也在禱告過程中向我們說話。因為定義禱告就是與神傾談時，這傾談就意味著雙向的溝通：在禱告中，我對神說話，神也在禱告中向我說話。
- d. 這就引我們進入「如何聆聽神的聲音」和「如何辨識這是從神而來的感動」等之領域了。

2. 我們該向誰禱告？

- a. 主耶穌在地上常向神以「天父」稱呼，意即向聖父來禱告。主禱文中耶穌教導門徒也是向聖父禱告(太6:9)。保羅在書信中，亦是留下向天父禱告的榜樣(弗1:17)。
- b. 主耶穌回到天上之後，祂就成為我們與神之間的中保(中間人)，且為我們向聖父代求(羅8:34)，主又說我們要奉主的名來禱告(約16:23~24)，所以我們也可來到聖子面前，向祂來禱告，正如四福音書中許多人直接向主禱告的榜樣一般。(太8:2~17:15)
- c. 我們向三位一體的真神禱告時，也包括向聖靈的禱告，因為祂是三位一體真神的第三位格。然而，聖經中提到聖靈時所強調的並非基督徒向祂禱告，而是與祂有交通(林後13:14)，這是更親切如朋友相交的關係，因為祂本來就是受聖子耶穌所差來住在我們心中，作我們的保惠師，真理的指引者(約14:16~17)。為此，以傾談的方式與聖靈交流是完全符合聖經的模式(與神傾談，其實就是禱告)。

有效的禱告入門

d. 結論是：基督徒一般是向天父和主耶穌禱告，也可多與聖靈交流作心靈的相通。

3. 為什麼要禱告？

- a. 為尊崇神，這是神的心意，對人的命令。
- b. 與神愛的交流。
- c. 得著過得勝生活及有效事奉的能力。
- d. 支取神給我們的各種供應。

4. 禱告對人有什麼好處，尤其在實際生活上對人有何幫助？

有 否

撒下2:30	尊重神的必被神所看重。
箴3:5~6	神必指引我的路，作對的決定。
耶33:3	神會顯明我所不知的事，且應允我。
雅5:16~18	神改變環境。
箴21:1	神能改變人的心。
詩34:4~7	神會保護我。
猶20~21	屬靈上的成長。
雅5:14~15	病得醫治，心靈得釋放。
雅5:15	罪得赦免。
雅5:16	別人因我的代禱也可蒙受上述的 祝福與好處

有效的禱告入門

5. 如何才能帶出有效的禱告

有 否

- a. 追求過聖潔的生活。(來12:14)
- b. 喜愛公義，恨惡罪惡。(詩篇45:7)
- c. 持信心來禱告。(約一5:14~15)
- d. 帶順服的心來禱告。(撒下15:22)
- e. 存謙卑的心來禱告。(詩10:17)
- f. 帶著感恩的心禱告。(帖前5:18)
- g. 隨時隨地禱告。(提前2:8)
- h. 要做醒地禱告。(太26:41)
- i. 要恆切地禱告。(西4:2)
- j. 使用屬靈權柄來禱告。(太18:18)
- k. 禁食的禱告。(太17:19~21)
- l. 不單單為自己禱告，也為別人代禱。
(提前2:1-3)
- m. 有同心合意的禱告。(太18:9)

6. 為什麼有時禱告不蒙垂聽？

- a. 神不一定叫每一個禱告都按祈求者的心願成就，
 - (1) 假如祂有更高的旨意，更遠的計劃，或預知這事之成就反會帶給祈求者日後有負面的結果，神就不成全所求的；
 - (2) 或是延遲應允成就的時機；好讓祈求者在這過程中有更深的生命成長；
 - (3) 神也有時轉變禱告應允的方式，不全是按祈求者所求的來成就

b. 除此之外，還有以下禱告不蒙應允的原因

- (1) 人轉耳不聽真道。(箴28:9)
- (2) 人心中懷疑，心懷二意。(雅1:6~7)
- (3) 人沒有敬虔的心。(伯27:8~9)
- (4) 人夫妻不合。(彼前3:7)
- (5) 人不肯憐恤困苦的人。(箴21:13)
- (6) 人不肯饒恕別人。(可11:25~26)
- (7) 人存心虛空妄想。
- (8) 人假冒偽善地禱告。(太6:5)
- (9) 人重複無心的禱告。(太6:7-8)
- (10) 自私自利的禱告。(太20:21-23)

7. 禱告有哪些的種類？

通常用ACTS來總括四大種類：

- | | |
|------------------------|-------------------|
| (1) A-敬拜(Adoration) | (詩145:1~2) |
| (2) C-認罪(Confession) | (約一1:9) |
| (3) T-感恩(Thanksgiving) | (弗5:20) |
| (4) S-祈求(Supplication) | (太7:7-11；撒下12:23) |

有效的禱告入門

8. 為什麼人不想或不喜歡禱告？

- a. 生了屬靈的病，缺少了屬靈的胃口，與神之關係疏遠了(啟3:17)
- b. 覺得自己不必太倚靠神，天助不如自助… (耶2:13)
- c. 禱告過幾次之後沒有馬上應驗或果效，所以灰心了。(路18:1-8)
- d. 禱告的對象又看不見，好像對空氣說話一般…(雅1:6)
- e. 不懂如何禱告，不知如何打發那十分鐘的時間… (羅8:26~27)
- f. 心情不好，更不想禱告…… (彼前5:7)
- g. 禱告時胡思亂想，花了時間都沒有成就感，不知神聽了未(太7:7)
- h. 太太代替我禱告就好了，我專心作我的事… (提前2:8)
- i. 我很忙，煩我的事又多，無法靜下心來禱告… (賽37:31)
- j. 落在物質世界的追求享樂或停留在犯罪的生活中… (雅4:4)
- k. 覺得自己不配來到神的面前… (帖前5:17)

9. 禱告該怎樣結束？

- a. 要奉主耶穌基督的名來結束禱告，
 - (1) 因為我們能到父神面前禱告，以及得蒙神應允祝福、赦罪，全是由於主耶穌再地上所擺上的救贖。在這犧牲及得勝的基礎下(主的代死而復活)，神垂聽允准我們的祈求。
 - (2) 因為主耶穌是我們與神之間的中保(中間人)，所以每次都要靠祂的名來到神面前。
 - (3) 當那人不親身在場時，就是使用他的名字作代表。我們的禱告要蒙神悅納，對魔鬼爭戰要能得勝，全都是靠這「基督的名」所帶出的同在與權柄。
- b. 以「阿門」來最最後的結束。
 - (1) 也有基督徒用「誠心所願」。
 - (2) 「阿門」是希伯來語的「真實」，或譯作「我誠心實在地同意」，與「誠心所願」同義。

家庭崇拜的步驟

1. 申命記6:4-9記載神的心意—要人全心全意去愛祂；且要將神的話存記在心上，不止如此，還要殷勤教訓兒女，作討論，作紀念，作記憶，作遵行。其中，最首要的一環，莫過於在家中的教導，學習對神的崇拜、敬畏，及對於神話語的領會、遵守。家庭崇拜的目的，就是將這精神發揚在家中。除了主日教會的崇拜外，還有在家中設立祭壇，好建立一個愛神及行道的環境，在家中讓父母與小孩一起成長。

2. 家庭崇拜的步驟：
 - a. 每週安排一個晚上，如週日晚飯後，全家成員都參與（若有未信者則可容許自由參加，然而未信之幼童家長最好不要予其選擇之餘地，因為教導他們愛神是父母的責任）。
 - b. 先由父親母親或兄姊以禱告開始，再由預先分配好選詩歌的家人來領唱，或是輪流翻詩歌集來點唱（本週崇拜結束前預定下次的負責人選）。但重點不在唱歌，而是領大家進入靈裡的敬拜。
 - c. 之後可有方言或悟性的敬拜，感恩禱告，再有一段時間安排，問各人從神有何感動、領受；彼此分享。
 - d. 由家主（父親或因丈夫未信而兼職帶領之母親）帶領讀經，然後眾人可有簡單一、兩個主題，三、四條問題的查經，或是講經教導。
 - e. 讓大家有點時間發問，回應；或是討論。
 - f. 有關查經內容也可改為從主日教會講道信息之回應等。
 - g. 最後有彼此認罪，互相按手禱告服事及為宣道、外展禱告。
 - h. 結束前先交代好下週聚會之各項負責人。

方言禱告的進入

有關方言

1. 方言往往用以作禱告的一種言語，說方言時等於用靈來禱告（林前14:14-15），與此同類的即為靈歌。
2. 聖靈充滿時常常有說方言的經歷，大致可分三種：
 - a. 有人可聽懂的鄉談方言，以述說神大能或見證基督為主（徒2:4-8）
 - b. 靈修性，造就個人的方言，非人悟性所能明瞭的言語。其重點是對神說的，乃為講說各樣屬靈的奧秘。（林前14:2-4）
 - c. 在公開聚會中說的方言是為著傳遞從神而來，一個即時活潑的信息（但必須與聖經正典原則及教導符合，且此等言語與新約中具有先知恩賜的人說出之預言同類，二者均不具聖經正典的權柄，也非絕對無誤）。
這類方言必須當場為另一或同一具翻方言恩賜的人翻出來，才有意義和符合經文中聚會有方言釋放的原則。（林前14:26-28）
3. 一般禱告服事時，成員禱告使用的方言，屬於第二類個人造就性方言，不一定要翻出來。只是當這方言是被宣告出來，對著大家提出的時候，按著林前14之經訓，就該翻出來。
4. 方言是一種恩賜，一方面隨聖靈意思主權所賜（林前12:10），但另一方面也是神心意要賜給眾人的（切慕的人）（林前14:5）。使徒保羅自己說方言（林前14:18），也願意信徒都說方言（林前14:5），然而不要只停留在這方言經歷之追求上便滿足，乃要更進一步切求能造就更多人群的先知講道恩賜（林前14:1~3-5~19）。

方言禱告的進入

5. 方言似乎是眾恩賜中的入門，所以說方言與翻方言之恩賜列在名單中末位(林前12:10)，是能有效地進入且運用屬靈恩賜的起點。
6. 常用方言禱告不止造就自己的靈，且能帶出靈性更大的突破與釋放，也使自己的靈更趨敏銳，更能作辨識的功能。事實上在很多屬靈爭戰上不只靠悟性的判斷，還要有靈裡的辨識。常用方言禱告在自我靈性體質之建造及禱告服事上有著非常重要的功能。
7. 能夠講方言與被聖靈充滿有著親密的關係。然而聖經沒有絕對化被聖靈充滿就一定有方言的教導。

在尋求方言時，可留意以下各點：

- a. 認真地對付罪。
- b. 不要在無意識或冥想的狀態下尋求，應該以默想聖經，基督，敬拜神，或與聖靈心靈交通的焦點來等待方言之來臨。
- c. 有時方言來到是在別的信徒為我們禱告時，心頭或喉嚨就燙燙的，或是舌頭隱約有節奏感地彈動，那時我們就要說出聲音配合，就形成雛型的方言。起先可能是單音，如英語之單音，但日後繼續操練方言時，會愈來愈熟練如一種鄉談語言般聲調。
但也有人是在沒有人為他按手時即有衝動從肚腹中發出，冒升到喉嚨激烈地發聲，或是全身冒汗發熱等，都與聖經所描述的相符(參考約7:38-39)。
- d. 說方言時悟性因不明白其意，常會遊走四方。所以最好在方言禱告時，積極尋求與聖靈的交通，知道祂要我們現在想什麼，或同時以悟性頻道來在思想上為某些事物禱告，或是敬拜神等。

聖靈充滿的認識

這是一個比較複雜且具爭議性的題目，這裡只是簡單介紹一下有關的內容大概而已。

1. 自從主耶穌升天之後，按祂所應許的(徒1:8)聖靈降臨下來，首先在使徒的身上，帶來第一次的聖靈充滿經歷(徒2:4)；對使徒來說，這可算作受聖靈的洗(徒1:5) (頭一次領受聖靈的經歷，有別於以後繼續不斷該有的聖靈充滿、再充滿 — 查考使徒的經歷，弗5:18之命令)。另一方面，我們也可從聖靈的角度來看是項的工作稱為「降臨」(徒1:8)或是「澆灌」(徒2:17~33)；由神所引發，成全在人身上的事工。
2. 當聖靈充滿在使徒身上，會帶給使徒能力，來為主作見證；(徒1:8)更有智慧的言語(徒4:8~13)，更有膽量(徒2:41)，滿有神蹟奇事(可參考徒6:5~8)，甚至能看見神的榮耀(徒7:55)。
3. 聖靈外在的工作果效，也會使人得著服事的恩賜(如徒11:28之預言；林前12~4-11)。
4. 聖靈除了帶來一些可看得見外面現象表徵外，還有在人生命裡作內在的工作，就如「叫人為罪，為義，為審判，自己責備自己。」(約16:8)，引來悔改，且領受、明白真道(約16:13)，使人更愛基督(約16:14)，又得著安慰與指引(約14:26)，領受平安(約14:17)，持守合一(弗4:3)，帶進凡信靠基督的人生命本質之改變。
5. 至終，神的心意要藉著聖靈在人裡、外的工作，成全基督品格的再造(參考羅8:5~6；加5:16-18與太16:23~24)，是為十字架的破碎，跟進聖靈果子之結出(加5:22-23)。
6. 總括來說：
 - a. 受聖靈的洗：當人信主，第一次與聖靈產生交會時(或說：當基督的靈進入初信者的心中內住時)，叫做靈洗(羅8:9；弗1:13, 14；徒11:16)。這是一次的經歷！只要信主就已客觀地領受到，且被聖靈施洗進入基督的身體(普世性教會)內(林前12:13)。

聖靈充滿的條件

- b. 被聖靈充滿：這是信主的人客觀地領受聖靈以後繼續不斷有的主觀經歷；也是基督徒被吩咐該常去追求的，好得著生活的能力，恩賜的流動，和事奉的果效。（徒1:8）
 - c. 要滿有聖靈：這是當人的生命讓聖靈自由運行管治到一個地步，所產生出來那信心，愛心，膽量與成長的狀態，以致愈來愈「像基督」。
7. 被聖靈充滿的條件
- a. 這純是神的恩典，但又是神的心意，只要人願意領受，就必得著，我們要有這確據。
 - b. 要對付已知的罪，並破除從祖先而來的咒詛，或過往與邪靈偶像有過的關連。
 - c. 不只被動，消極，中立地等待，而是積極地渴慕追求（參考徒1:4之等候並非被動地坐在那裡，而是主動地藉徒1:14之同心合意，恆切禱告來尋求主應許之成全）。要切求！（路11:13）
 - d. 最易被聖靈充滿的時刻是在禱告的時候，尤其滿有聖靈膏抹同在的禱告會。領受的時間不一，視神的主權作為，人的信心配合，以及各人之屬靈體質而定。
 - e. 也可邀請在這方面有經歷的基督徒或傳道人為我們按手禱告。然而這事要小心進行；若進入一個不熟悉的教會，小組環境，未知按手者的屬靈狀況及生活品質，最好要多加分辨，奉主的名宣告，禱告只接受真理的靈之充滿。
 - f. 此外，也有許多各種場合中人被聖靈所充滿的例子。
 - g. 領受時人身外可有呈兩極化的表現，如哭泣或歡笑，但也有平穩安靜或感覺觸電麻痺的可能。神實在太偉大了，可以有不同的方式來帶領我們進入聖靈充滿的經歷中。
 - h. 另一種有效領受聖靈充滿的時刻是在敬拜，安靜親近主，或默想聖經的時候。

Day1. 以耶和華的名禱告

聖經中因著神不同的屬性及作為而記載了神許多不同的名字。我們可以依個人所在的景況中，以耶和華的名向神呼求。信實而又公義的神必按他自己名的緣故來成就我們的禱告。

- | | |
|------------------|--|
| 1. 清早起來敬拜、讚美與交托時 | 耶和華神，創造與掌權者
Jehovah-Elohim
(以羅伊)(創2:4) |
| 2. 遇不平的事或自己想惡待人時 | 耶和華施行報應
Jehovah-Gmolah
(加摩拉)(耶51:56) |
| 3. 受到邪靈干擾或被人情所困時 | 至高的耶和華
Jehovah-Heleyon
(海里翰)(創14:19) |
| 4. 歌頌感謝神或自卑自暴自棄時 | 造我們的耶和華
Jehovah-Hoseenu
(何西紐)(詩95:6) |
| 5. 遇各種缺乏或未獲心中所求時 | 耶和華必預備
Jehovah-Jireh
(以勒)(創22:14) |
| 6. 在試探中警惕自己免於行惡時 | 耶和華要擊打
Jehovah-Makkeh
(麥基)(結7:9) |

Day2. 以耶和華的名禱告

- | | |
|-------------------|--|
| 7. 面對軟弱罪過而覺力不能勝時 | 耶和華叫人成聖
Jehovah-McKaddesh
(麥加達)(出31:13) |
| 8. 受情慾的引誘或魔鬼的攻擊時 | 耶和華是我旌旗
Jehovah-Nissi
(尼西)(出17:15,16) |
| 9. 求保護、安慰、指引獲救贖時 | 耶和華我的牧者
Jehovah-Rohi
(羅以)(詩23:1) |
| 10. 有身、心、靈各類疾病軟弱時 | 耶和華醫治
Jehovah-Rophi
(拉法)(出15:26) |
| 11. 當焦慮不安或困難環境四起時 | 耶和華賜平安
Jehovah-Shalom
(沙龍)(士6:24) |
| 12. 感到孤單、恐懼或聚會服事時 | 耶和華的所在
Jehovah-Shammah
(沙瑪)(結48:35) |
| 13. 屬靈爭戰或求神審判或祝福時 | 萬軍之耶和華
Jehovah-Tsebahoth
(沙巴奧)(撒上1:3) |
| 14. 當認罪悔改或求神伸張公義時 | 耶和華我們的義
Jehovah-Tsidkeenu
(示肯紐)(耶23:5,6) |

Day3. 以耶和華的名禱告

一. 耶和華以羅伊 Jehovah-Elohim (全能的創造主)

- 我宣告耶和華以羅伊是全能的創造主，也是我的阿爸父。
- 你按照你的旨意創造萬物。
- 你說有就有，命立就立，你使無變為有，諸世界是由你的話語被造的。你起初立了地的根基，天也是你所造的。
- 天地都要滅沒，你卻要長存。
- 唯有你永不改變，你的年歲沒有窮盡。
- 我受造奇妙，我乃是按照你的形像樣式而被造的。
- 我宣告我滿有神的形像性情，我尊貴榮美。因此，我棄絕一切的自卑、自棄、自我拒絕和一切自我負面思想。
- 我活著為要彰顯神的形像，神的榮耀。

「因為萬有都是靠他造的，無論是天上的，地上的；能看見的，不能看見的；或是有位的，主治的，執政的，掌權的；一概都是藉著他造的，又是為他造的。」西1:16

Day4. 以耶和華的名禱告

二. 耶和華加摩拉 Jehovah-Gmolah (耶和華施行報應)

- 公平和公義是你寶座的根基，慈愛和誠實行在你面前。
- 你的公義好像高山，你的判斷如同深淵。
- 你要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。
- 你要審判全地，要按公義審判世界，按你的信實審判萬民。
- 唯獨你是可畏的，你怒氣一發，誰能在你面前站得住呢？
- 耶和華在列幫中刑罰惡人，在多國中打破仇敵的頭。
- 那偏行彎曲通路的人，耶和華使他和那作惡的人一同出去受刑。
- 我們當默然等候耶和華，耐性等候祂，不要因那道路通達的和那惡謀成就的，心懷不平。
- 當止住怒氣，離棄忿怒，不要心懷不平，以致作惡。因為作惡的，必被剪除。
- 主說，伸冤在我，我必報應。
- 我們不可為惡所勝，反要以善勝惡。
- 祂必照各人的行為報應各人。
- 凡恆心行善，尋求榮耀、尊貴、和不能朽壞之福的，就以永生報應他們。
- 惟有結黨，不順從真理，反順從不義的，就以忿怒，惱恨報應他們，將患難困苦加給一切作惡的人。
- 行善的，復活得生；作惡的，復活定罪。
- 我們眾人必要在基督臺前顯露出來，叫各人按著本身所行的，或善或惡受報。

「看哪，我必快來！賞罰在我，要照各人所行的報應他。」

啟22:12

Day5. 以耶和華的名禱告

三. 耶和華海里翰 Jehovah-Heleyon (至高的耶和華)

- 耶和華海里翰是至高的神，你被高舉，超乎萬神之上。
- 你的權柄是永有的。
- 你的國度存到萬代。
- 憑你的旨意行事，無人能攔住你的手。
- 天上地下一切的權柄都歸乎你。
- 你的道路高過我的道路。
- 你的旨意高過我的意念。
- 不管環境如何，至高的神必在我身上成就祂的道路，成就祂的意念。
- 我要宣告耶和華海里翰至高的神，必全然成就祂在我身上一切的美意。
- 我宣告至高者是我的居所，一切的禍患、災難必不臨近我，因此我棄絕一切的懼怕、不信和操縱的靈。
- 我宣告我是至高神的兒女，我必住在全能父神的蔭下。

「所以，神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。」腓2:9-11

Day6. 以耶和華的名禱告

四. 耶和華何西紐 Jehovah-Hoseenu (塑造我們的神)

- 耶和華何西紐是塑造我們生命的神。
- 我們原是祂手中的工作，在基督裡造成的，為要預備我們行各樣的善事。
- 我們落在百般的試煉中，都要以為大喜樂。因為知道我們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使我們成全完備，毫無缺欠。
- 我們是神所耕種的田地，所建造的房屋。
- 我們來到主的面前，也就像活石，被建造成為靈宮。
- 我們立志行事，都是神在我們心裡運行，為要成就祂的美意。
- 凡所行的都不要發怨言、起爭論。使我們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女。我們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。

「我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」弗2:10

Day7. 以耶和華的名禱告

五. 耶和華以勒 Jehovah-Jireh (耶和華必看見、必預備)

- 耶和華以勒是為我生命有豐富預備的神。
- 你預先看見我的需要，就預先為我有所預備。
- 你必照看你榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使我一切所需要的充足。
- 你的信實是我大小的盾牌，你的應許永不落空。
- 你為愛你的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。
- 你叫我們領受各樣的試煉，為要叫我們領受各樣的獎賞與祝福。
- 你的恩典夠我用，你的能力在我的軟弱上顯得完全。
- 謝謝你有說不出的恩賜。
- 少壯的獅子且缺食忍餓，但尋求耶和華的，什麼好處都不缺。
- 因此，我棄絕一切今生的憂慮。我要先尋求神的國和神的義，我一切所需要的都要加給我了。

「因為神本性一切的豐盛都有形有體的居住在基督裡面，你們在他裡面也得了豐盛。他是各樣執政掌權者的元首。」

西2:9-10

Day8. 以耶和華的名禱告

六. 耶和華麥基 Jehovah-Makkeh (耶和華要擊打)

- 不可為自己雕刻偶像，也不可做什麼形像彷彿上天、地下和地底下水中的百物。不可跪拜那些像，也不可事奉它。因為我耶和華你的神是忌邪的神。恨我的，我必追討他的罪，自父與子直到三、四代；愛我守我誠命的，我必向他發慈愛，直到千代。
- 這書上所寫律法的一切話是叫你敬畏耶和華你神可榮可畏的名。你若不謹守遵行，耶和華就必將奇災，就是至大至長的災，至重至久的病，加在你和你後裔的身上。
- 凡偏離你律例的人，你都輕棄他們。
- 凡地上的惡人，你除掉他好像除掉渣滓，因此我愛你的法度。
- 這是耶和華降罰的日子，因人廢了你的法度。
- 我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例
- 莫想我來要廢掉律法和先知，我來不是要廢掉，乃是要成全。
- 我實在告訴你們，就是天地都廢去了，律法的一點一畫也不能廢去，都要成全。
- 不要自欺，神是輕慢不得的，人種的是什麼，收的也是什麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞。順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。
- 至於淫亂並一切污穢、或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。淫詞、妄語、和戲笑的話都不相宜，總要說感謝的話。因為你們確實地知道，無論是淫亂的、是污穢的、是有貪心的，在基督和神的國都是無分的。有貪心的，就與拜偶像的一樣。
- 我兒，你不可輕看主的管教，被祂責備的時候，也不可灰心，因為主所愛的，祂必管教，又鞭打凡所收納的兒子。
- 惟有父管教我們，是要我們得蒙愛，使我們在祂的聖潔上有分。

「他誠然擔當我們的憂患、背負我們的痛苦·我們卻以為他受責罰、被 神擊打苦待了。」賽53:4

Day9. 以耶和華的名禱告

七. 耶和華麥加達 Jehovah-McKaddesh (耶和華叫我成聖)

- 耶和華麥加達在基督裡使我成聖。
- 祂在創世以前，在基督裡揀選了我，使我成為聖潔，無有瑕疵。
- 我因耶穌的寶血，分別為聖，歸主所用。
- 祂使我心意更新而變化，我的內心一天新似一天。
- 我要將身體獻上，當作活祭。
- 我要自潔，脫離卑賤的事，作神貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。
- 我是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，為要宣揚神的美德。

「何況基督藉著永遠的靈，將自己無瑕無疵獻給神，他的血豈不更能洗淨你們的心（原文是良心），除去你們的罪行，使你們事奉那永生神嗎？」來9:14

Day10. 以耶和華的名禱告

八. 耶和華尼西 Jehovah-Nissi (耶和華是我的旌旗)

- 耶和華是我的力量，我的詩歌，也成了我的拯救。
- 耶和華是我的盾牌，我心裡倚靠祂就得幫助。
- 祂教導我的手能以爭戰，我的膀臂能開銅弓。
- 你以力量束我的腰，使我能爭戰。
- 使我的仇敵在我面前轉背逃跑。
- 我要追趕我的仇敵，直到把他們滅絕。
- 我們要因你救恩誇勝，要奉我們神的名豎立大旗。
- 有人靠車，有人靠馬，但我們要提到耶和華神的名。
- 把旌旗賜給敬畏你的人，可以為真理揚起來。
- 耶西的根立作萬民的大旗。
- 以愛為旗在我們以上，十字架就是你愛的旌旗。
- 十字架是神的大能，是我們得勝的旌旗。
- 耶穌是救我們的元帥，是我們永遠得救的根源。
- 耶穌藉著死，敗壞那掌死權的，使我們因信得著永生。
- 我們已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。
- 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體，連肉體的邪情私慾，同釘在十字架上了。
- 凡從神生的，就勝過世界。
- 靠著愛我們的主，我們在一切的事上已經得勝有餘了。
- 我們奉主的名無論求什麼，主必成就，叫父因兒子得榮耀。

「感謝神，常帥領我們在基督裡誇勝」林後2:14

Day11. 以耶和華的名禱告

九. 耶和華羅以 Jehovah-Rohi (耶和華我的牧者)

- 我們是祂的民，也是祂草場的羊。
- 耶和華必像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養小羊的。
- 主耶和華說：
 - 我必親自作我羊的牧人，使他們得以躺臥。
 - 失喪的，我必尋回！
 - 受傷的，我必纏裹！
 - 有病的，我必醫治！
 - 只有肥的壯的，我必除滅，也要秉公牧養他們！
- 耶穌說：
 - 我是羊的門。
 - 凡從我進來的必然得救，並且出入得草吃。
 - 我是好牧人，好牧人為羊捨命，我認識我的羊，我的羊也認識我。
 - 我另外有羊，不是這圈內的，我必須領他們來。
 - 他們也愛聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人。
 - 我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。
 - 我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。
 - 我父把羊賜給我，祂比萬有都大，誰也不能從我手裡把他們奪去。

「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」 約10:10

Day12. 以耶和華的名禱告

十. 耶和華拉法 Jehovah-Rophi (耶和華醫治)

- 耶和華拉法是醫治我的神。
- 赦免我一切的罪孽，醫治我一切的疾病。
- 叫被擄的得釋放，叫受壓制的得自由。
- 醫好傷心的人，裹好我們的傷處。
- 誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。因祂受的鞭傷，我們得醫治。
- 保守我們的靈、魂、體，使它們全然興盛。
- 因此，我宣告我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。

「到了晚上，有人帶著許多被鬼附的來到耶穌跟前，他只用一句話就把鬼都趕出去，並且治好了一切有病的人。這是要應驗先知以賽亞的話，說：他代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」太8:16-17

Day13. 以耶和華的名禱告

十一. 耶和華沙龍 Jehovah-Shalom (耶和華是我的平安)

- 耶和華沙龍是賜平安的神。
- 祂是我的拯救，我要倚靠祂，並不懼怕。
- 祂是我四面的盾牌，祂必保佑我。
- 我必安然躺下睡覺，因為獨有你耶和華使我安然居住。
- 耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的神、我的磐石，是我所投靠的。
- 你救我脫離仇敵，又把我高舉起，高過那些起來攻擊我的。
- 耶和華必救我脫離一切的網羅和毒害的瘟疫，禍患、災害必不臨到我。
- 我要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念我。
- 我應當一無掛慮，因為神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守我的心懷意念。
- 祂的名稱為和平之君，祂的政權與平安必加增無窮。
- 我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神和好。
- 祂是我們的和睦，祂已拆毀了中間隔斷的牆，又以自己的身體廢掉冤仇，使我們在祂裡面成為一個新人。

「我留下平安給你們。我將我的平安賜給你們。」 約14:27



Day14. 以耶和華的名禱告

十二. 耶和華沙瑪 Jehovah-Shammah (耶和華的所在)

- 耶和華本為大，在我們神的城中，在祂的聖山上，該受大讚美。
- 以稱謝進入祂的門，以讚美進入祂的院。
- 我要尋求耶和華，一生一世住在祂的殿中，瞻仰祂的榮美，在祂的殿裡求問。
- 我渴想耶和華的院宇。
- 我們在你的殿中，想念你的慈愛。
- 你所揀選，使他親近你，住在你院中，這人便為有福。我們必因你的居所，你聖殿的美福知足了。
- 我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不至動搖。
- 在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。
- 道成了肉身住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過祂的榮光，正是父獨生子的榮光。
- 祂的名稱為以馬內利，就是神與我們同在。
- 從祂豐滿的恩典裡，我們都領受了，而且恩上加恩。
- 神本性一切的豐盛，都有形有體的居住在基督裡面，我們在祂裡面也得了豐盛。
- 我們是神的殿，神的靈住在我們裡頭。
- 我們靠著基督同被建造，成為神藉著聖靈居住的所在。
- 我們來到面前，也就像活石，被建造成為靈宮。作聖潔的祭司，藉著耶穌基督奉獻神所悅納的靈祭。
- 教會是基督身體，是那充滿萬有者所充滿的。
- 看啊，神的帳幕在人間，神要與人同住。他們要作祂的子民，神要親自與他們同在，作他們的神。

「我又看見聖城新耶路撒冷由 神那裡從天而降，豫備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。」 啟21:2

Day15. 以耶和華的名禱告

十三. 耶和華沙巴奧 Jehovah-Tsebahoth (萬軍之耶和華)

- 耶和華是戰士，祂的右手施展能力，摔碎仇敵
- 耶和華是全地的王，祂坐在祂的聖寶座上，治理萬國。
- 祂的權柄統管萬有，祂的榮耀存到永永遠遠。
- 地的四極都要想念耶和華，並且歸順祂。
- 列國的萬族要在祂面前敬拜。
- 我們都要拍掌，要用誇勝的聲音向神呼喊。
- 誰敢不敬畏你，不將榮耀歸與你的名呢？
- 眾神之中，誰能像你？
- 誰能像你，至聖至榮、可頌可畏，施行奇事。
- 唯有你是萬王之王，萬主之主。
- 你是昔在、今在、以後永在的全能者。
- 你是各樣執政掌權者的元首。
- 你是教會全體之首。
- 你是元始，是從死裡復活的，你在凡事上居首位。
- 我們要靠主，倚賴祂的大能大力爭戰。
- 我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀、各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了！又將所有的心意奪回，使它順服基督。

「神的兒子顯現出來，為要除掉魔鬼的作為。」約一3:8

Day16. 以耶和華的名禱告

十四. 耶和華示肯紐 Jehovah-Tsidkeenu (耶和華我們的義)

- 耶和華示肯紐使我在基督耶穌裡成為義人。
- 我蒙神的恩典，因基督耶穌的救贖得以白白稱義。
- 我靠著耶穌的血稱義。祂為我的罪作了挽回祭，免去神的忿怒。
- 如今我在基督裡就不定罪了。
- 誰能控告神所揀選的我呢？有神稱我為義了。
- 誰能定我的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裡復活，現今在神的右邊，也替我祈求。
- 我若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我的罪，洗淨我一切的不義。
- 我領受神的赦免，棄絕一切的控告，以謙卑痛悔的心與神同行。
- 我宣告耶穌基督是我的智慧、公義、聖潔、救贖。現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。

「神使那無罪（無罪：原文是不知罪）的，替我們成為罪，好叫我們在他裡面成為神的義。」 林後5:21

資料來源：
福樂之家禱告會材料
編寫者：關陳佩華師母

Day17. 以神各種名字作宣告禱告

出人意外之平安者、自有永有、
阿拉法、俄梅戛、是始是終、
全能的神、愛、行神蹟奇事之神、
創造天地的主、無限的、靈、
無所不能、無所不知、無所不在、
永不改變、耶和華、立約的神、
永在的父、聖者、眾光之父、
憐憫和安慰人、拯救的元帥、
滿有能力、使死人復活、造物者、
天上的父親、平安王、叫人活的、
稱信主者為義的、拿撒勒人耶穌、
恩膏人服事祂、生命之糧、
滿足人需要、道路、真理、生命、
萬王之王、萬主之主、
使我們得益處、走當行的道

神的名是大有能力的!

**請弟兄姊妹大聲地憑
信心宣讀，宣告神的
名及祂的屬性。**

**你將會發現，你靈裡
的力量就慢慢強壯起
來囉!**

神的羔羊、明亮的晨星、
世界之光、以馬內利、
奇妙的策士、羊群的大牧人、
教會之頭、耶穌基督、
昨日今日直到永遠都不改變者、
替我們承擔事、
內住在我們裡面者、
能體恤我們之軟弱、
用權能托住萬有者、
留意成全關乎我們之事者、
誠信真實、穩固的根基、真光。

Day18. 以神各種名字作宣告禱告

我們的新郎、忠信的大祭司、
榮耀的盼望、裝備我們的道、
我的中保、我的平安、
我們的義、我的力量、
使我稱義者、拯救者、
我們的復活、我們的師傅、
醫治者、地上列王之掌權者、
常帶領我們在基督裡誇勝者、
信實者、我生命、不以貌取人者、
賞賜那尋求祂面者、新約的中保、
我們信心創始成終者、救贖主、
在我們心裡運行者、羊的門、
在我們裡面的比在世界中的更大者、
永不丟棄我們者、是我們的智慧、
稱義和救贖、我救主

必再來的君王、
以屬靈的智慧充滿人者、那位阿們、
成全在我們身上所開始之善工者、
賜下啟示的知識、賜下祂的名、
配得一切的讚美、賜下聖靈、
稱讚我們是忠心良善的僕人者、
賜給我們天使、得著一切的榮耀、
賜百物給人享受者、
給我們天國的鑰匙、
賜人智慧與啟示的靈、
樂意賜下祂國度、滿有憐憫。

Day19. 宣告式禱告

用以下列出的各項好品格來為自己、家人及他人有信心的大聲向神宣告代禱，使我們能滿有神兒女的性格及特質。

<p>真實 Truthfulness 而非隱瞞 正確的報告過去的種種事實以換得未來的信任 以弗所書 4:25</p>	<p>機警 Alertness 而非粗心 留心我周遭發生的一切情況以便有正確的回應 馬可福音 14:38</p>	<p>節制 Self-Control 而非放縱 立刻順服聖靈的感動 加拉太書 5:24-25</p>
<p>順服 Obedience 而非任性 在神設立的權柄保護下得到可以發揮的自由 哥林多後書 10:5</p>	<p>好客 Hospitality 而非孤獨 樂意與神帶入我生命的人分享食物，住所，及屬靈亮光 希伯來書 13:2</p>	<p>敬重 Reverence 而非無禮 明白神如何藉著人生中和人，使我裡面生出基督的德行 箴言 23:17-18</p>
<p>誠懇 Sincerity 而非虛假 渴望在正大光明的動機下正確行事 彼得前書 1:22</p>	<p>慷慨 Generosity 而非吝嗇 瞭解我所擁有的都屬於神，並都使用在達成神的目標上 哥林多後書 9:6</p>	<p>勤奮 Diligence 而非怠惰 視每件職務都是神特別的委任，因此全力以赴 歌羅西書 3:23</p>
<p>德行 Virtue 而非不潔 因順服神的話，從生命中散發出端正品行及純淨心靈 彼得後書 1:3</p>	<p>喜樂 Joyfulness 而非自憐 當我的魂與主相交時，我靈裡自發的熱心 詩篇 16:11</p>	<p>仔細 Thoroughness 而非草率 知道忽略何種因素就會減低工作或言語上的果效 箴言 18:15</p>
<p>勇敢 Boldness 而非膽怯 有信心自己的言行在神眼中都真實，正確及公正 使徒行傳 4:29</p>	<p>能變通 Flexibility 而非抗拒 不把自己的情感放在可以被神或他人改變的意念或計劃上 歌羅西書 3:2</p>	<p>可靠 Dependability 而非無常 即使有意想不到的犧牲也如期完成我所同意作成的事 詩篇 15:4</p>
<p>饒恕 Forgiveness 而非排斥 不記恨得罪過我的人，並容許神藉著我愛他們 以弗所書 4:32</p>	<p>隨時待命 Availability 而非顧己 把自己的時間表和優先次序視為次於被我服事對象的需要 腓立比書 2:20-21</p>	<p>安穩 Security 而非焦慮 把生命建立在有永恆性而且不能被毀壞或奪去的事物上 約翰福音 6:27</p>
<p>勸導 Persuasiveness 而非爭競 以純正的真理引導人破除心理障礙 提摩太後書 2:24</p>	<p>持守 Endurance 而非放棄 有內在能力承受為要成就最合神旨意所帶來的壓力 加拉太書 6:9</p>	<p>耐心 Patience 而非浮躁 接受神允許的難關而不給祂期限擱去 羅馬書 5:3-4</p>

蒙真善美講座-培基文教基金會應允使用

(請見附錄十二、十三有關夫妻禱告的輔助材料)

Day20. 宣告式禱告

奉主名宣告 _____ 是個有 _____ (品格)的人，就是 _____

(定義) 奉基督得勝的名宣告禱告，阿們！

<p>智慧 Wisdom 而非天然傾向 以神的角度觀看人生的處境，並以神的方法回應</p> <p>箴言 9:10</p>	<p>善用資源 Resourcefulness 而非浪費 善用他人通常會忽略或丟棄的東西</p> <p>路加福音 16:10</p>	<p>井然有序 Orderliness 而非紊亂 預備妥當自己和周遭的環境，以便達到最高效率</p> <p>哥林多前書 14:40</p>	<p>專注 Attentiveness 而非分心 重視他人的價值而專心聆聽他說話及他的感受</p> <p>希伯來書 2:1</p>
<p>明辨 Discernment 而非短視 來自神的能力，明白事情何以發生</p> <p>撒母耳記上 16:7</p>	<p>節儉 Thriftiness 而非奢侈 不容許別人或他人做不必要的花費</p> <p>路加福音 16:11</p>	<p>主動 Initiative 而非懈怠 在他人為要求前已瞭解其所需，並著手該做的事</p> <p>羅馬書 12:21</p>	<p>敏銳 Sensitivity 而非遲鈍 操練自己的知覺以便察覺周圍的人確實的心境及情感</p> <p>羅馬書 12:15</p>
<p>信心 Faith 而非臆測 在每個處境中都能預見神旨意，並以行動和諧地配合</p> <p>希伯來書 11:1</p>	<p>知足 Contentment 而非貪婪 瞭解神已經供應了我目前幸福所須的一切</p> <p>提摩太前書 6:8</p>	<p>盡責 Responsibility 而非馬虎 瞭解並著手做神及他人期待我完成的事</p> <p>羅馬書 14:12</p>	<p>公正 Justice 而非腐敗 對神一切不能改變的法則所應有的責任</p> <p>彌迦書 6:8</p>
<p>謹慎 Discretion 而非幼稚 有能力為了避免造成不良後果而避開某些言語行動，及態度</p> <p>箴言 22:3</p>	<p>守時 Punctuality 而非延誤 表現對他人和他的時間高度的尊重</p> <p>傳道書 3:1</p>	<p>謙卑 Humility 而非驕傲 承認神及他人確實對我一生成就的都有其貢獻</p> <p>雅各書 4:6</p>	<p>憐憫 Compassion 而非冷淡 付上一切代價以便醫治他人創傷</p> <p>約翰壹書 3:17</p>
<p>真愛 Love 而非自私 滿足他人的基本需要，而不求個人的回報</p> <p>哥林多前書 13:3</p>	<p>包容 Tolerance 而非偏見 接納他人在某些品德上各有其獨特不同程度的成熟表現</p> <p>腓立比書 2:2</p>	<p>果斷 Decisiveness 而非拖延 有能力以神的旨意與方法為基礎來做成困難的決定</p> <p>雅各書 1:5</p>	<p>溫柔 Gentleness 而非粗魯 為滿足他人的需要而付出自己的關懷與照顧</p> <p>帖前書 2:7</p>
<p>有創意 Creativity 而非呆板 以嶄新的角度來面對需要、職務、或意見</p> <p>羅馬書 12:2</p>	<p>慎重 Cautiousness 而非輕率 瞭解恰當時機配合正確行動達成目標的重要性</p> <p>箴言 19:2</p>	<p>決心 Determination 而非懦弱 不顧反對而決心在神的時間內完成神的目標</p> <p>提摩太後書 4:7-8</p>	<p>尊重 Deference 而非輕慢 自我節制以避免冒犯神召我服事的那些人</p> <p>羅馬書 14:21</p>
<p>熱誠 Enthusiasm 而非冷淡 用我的靈來表達我魂的喜樂</p> <p>帖前 5:16, 19</p>	<p>感恩 Gratefulness 而非忘恩 向神及他人表達他們如何使我的人生受益</p> <p>哥林多前書 4:7</p>	<p>忠貞 Loyalty 而非不忠 善用難來向神及祂召我服事的人表明自己的委身</p> <p>約翰福音 15:13</p>	<p>柔和 Meekness 而非易怒 向神交出我個人的種種權利與期望</p> <p>詩篇 62:5</p>

Day21. 舊約會幕式禱告

外院：

燔祭壇

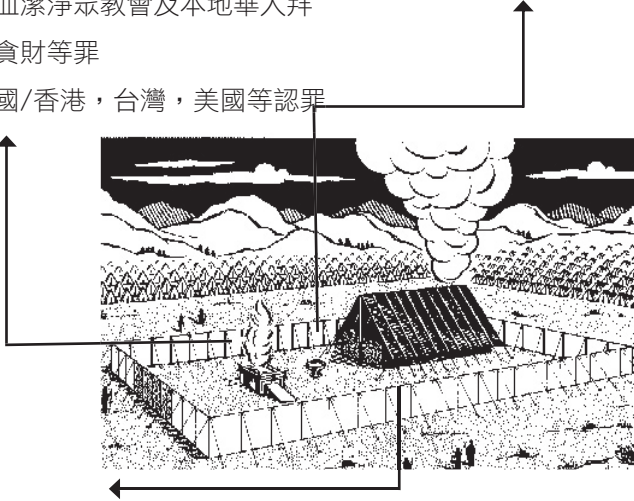
代表耶穌基督在十架上替我死，
作了代罪羔羊，洗淨我的罪行

- 為自己的罪禱告神赦免
- 為家人罪承認求赦免
- 為小組，教會求主潔淨
- 為親友，同事，同學，同工求赦
- 請寶血潔淨眾教會及本地華人拜
拜、貪財等罪
- 為中國/香港，台灣，美國等認罪

洗濯盆

代表主耶穌之十架能力能破除我
身上一切罪性、罪惡權勢

- 求主叫我從各樣情慾敗壞中得
釋放
- 重複上述各項，求主洗淨我們
能從慣性犯罪中出來



聖所：

陳設桌上的餅

代表主耶穌的教訓，聖經教導能滿足我們靈性的需要

- 求神賜下啟示使我明白聖經，以” 弗1:17-19” 禱告真知道神和祂的指
望，榮耀及能力
- 獲取屬靈的辨識力，明辨是非，作對的決定，以” 腓1:9-11” 禱告
- 能在屬靈的智慧和悟性上知道神之旨意，多結果子，以” 西1:9-14”
禱告
- 求神使我們明白神的愛，為愛所充滿飽足，以” 弗3:16-20” 禱告

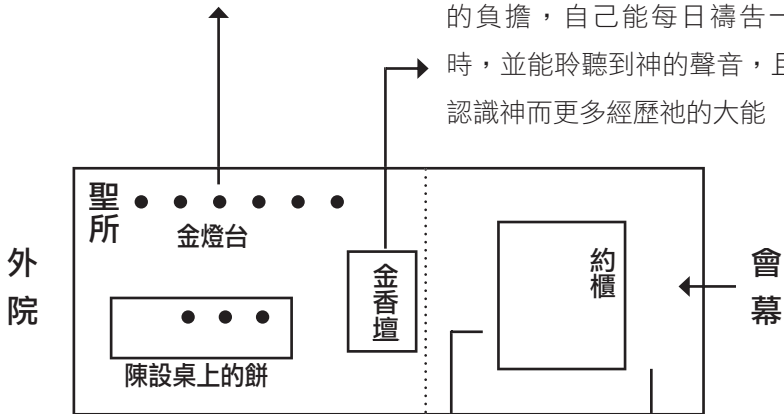
Day22. 舊約會幕式禱告

金燈台

代表從聖靈來的啟示，智慧，能力，謀略，聰明和知識，以”賽 11:2”來禱告，使我常行在光中

金香壇

代表聖徒的禱告，隨香之上升到神的寶座面前，為神所垂聽悅納求神賜下個人，小組及教會禱告的負擔，自己能每日禱告一小時，並能聆聽到神的聲音，且因認識神而更多經歷祂的大能



外院

聖所

金燈台

陳設桌上的餅

金香壇

約櫃

會幕

至聖所：

代表神同在之處，榮耀所在

- 敬拜讚美神，默想神的愛與能力
- 禱告神更多在個人、家庭、小組教會中彰顯神同在

施恩座下的約櫃

內有法版(十誡)和嗎哪

- 求神的真理活化在我心中，使我明白不只道理，卻是活用之原則
- 求神叫我讀經更明白，靈裡得飽足，也能幫助別人明白內中尚有亞倫的杖代表權能，該杖曾被摩西(或亞倫)舉起行過神蹟
- 禱告神的神蹟奇事更多發生在我家人、小組、教會、公司、工作、家庭、及學業中
- 求屬靈大復興臨到中、港、台及北美

Day23. 為八大項目禱告

2.感謝神

特別為神在我身上作的事來
感謝祂，也思想祂過去對我的
帶領及現今之供應。

3.求神來赦罪

向神承認一切能想到的過犯：
言行中、思想上及一切
隱而未現的罪。

1.敬拜讚美神

為神所是
(至高的神、聖潔主等)
及神的作為
(醫治、供應)讚美祂。

4.為自己禱告

屬靈生命成長、
每天禱告一小時、讀經、
每日之聲等
突破個性上的缺點
求主醫治供應、及更新
祝福手中工作、事業、事奉

5.為家人及親友代禱

為家人身、心、靈、平安、
健康禱告
求主使他們更被聖靈充滿、
更有屬靈胃口、兒女更事奉神、
全家同心愛主
求主供應家中各方面之需要。
使用這家來祝福他人。
為未信主親友提名禱告，
要集中及具體禱告
為能帶領他們到教會聽信福音禱告，
求主賜膽量作見證

Day24. 為八大項目禱告

6. 為小組禱告

為組長及其家人禱告身、心、靈充沛，

能承擔屬靈權柄來牧養

為組員各人需要，身心需要，靈裡成長禱告

為小組能按時（一月一日）增長分組禱告

為小組能多接觸到新人，有權能事奉，

禱告服事中恩賜能顯明禱告

為自己在小組中角色及產生影響力、能造就人禱告

1. 敬拜讚美神

為神所是

（至高的神、聖潔主等）

及神的作為

（醫治、供應）讚美祂。

7. 為教會禱告

為傳道人及其家庭禱告，

聖靈更多充滿，

啟示有力量及謀略來事奉

為教會會眾及福音豐收禱告

更多人才配搭事奉禱告

8. 為世界各地禱告

為國家領導人、國會、

及行政首長禱告，求賜下平安，

屬靈大復興臨到

為自己之原出地的政府首長，

當地福音大爆炸，多人信主禱告

為所在城市能經歷大復興禱告，

異教徒為罪悔改，教會大有更新

為其他在新聞時事得悉有需要

（如災難、爭戰、饑荒）等

Day25. 用主禱文禱告

讚美敬拜神的名

我們在天上的父，願人(我)都尊你的名為聖

1. 認定天上的爸爸，我現在來親近你
2. 用讚美、敬拜、歌唱開始
3. 宣告神的名在我生命中成為真實：如耶和華以勒-必有預備，耶和華尼西-必勝的主…
4. 宣告神的屬性：慈愛、公義、大能…
5. 宣告神的作為，凡事謝恩
6. 宣告要中、港、台及北美的華人、尊主的名為聖

神的國

願你的國降臨

1. 神的國王權臨到中、港、台及北美
2. 神的國有公義、和平、喜樂、健康及大能
3. 為在位執政的禱告
4. 為教會合一，尊主第一
5. 網綁敵人，釋放主的大能

神的旨意

願你的旨意行在地上，如同行在天上

1. 主的旨意成就在我生命中，放下己意(工作、時間、金錢、興趣)
2. 主的旨意在我家中(兒女、父母、夫婦、工人等等)
3. 主的旨意在教會增長愛心、與人同在、顯明恩賜
4. 主的旨意在小組(代禱、同心、保護、事奉、倍增)彰顯

每天所用

我們日用的飲食，今日賜給我們

1. 為自己的需要禱告
(屬靈、異象、生活、身體)
2. 為家庭、工作、事奉所需禱告
(要具體、宣告結果、有恆心)
3. 每天經歷主，傳福音禱告

赦免寬恕

免我們的債，如同我們免了人的債

1. 承認所犯的罪，求主赦免，悔改
2. 寬恕他人，(無條件)祝福愛你的對頭
3. 靠主處理你心中所有的不安

應許保守

不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡

1. 請主用籬笆環繞，天使的保護行公義，正直
2. 請主的寶血覆蓋，脫離試探，遠離凶惡
3. 住在主裡
4. 穿上全副軍裝

榮耀歸神

國度，權柄，榮耀，全是你的，直到永遠。

阿們

1. 開聲將榮耀歸給神
2. 感謝主垂聽禱告
3. 祝福祂的國度，並樂意參與

Day27. 用主禱文禱告

我們在天上的父願人都尊你的名為聖

“父神，你是至高、公義、慈愛、善良、信實、全能、全知、全在的獨一真神，願我每天的生活都尊你的名為聖，也願我們教會附近社區的百姓都來認識你，尊崇你、敬拜你，尊你的名為聖，將你的名應得的榮耀歸給你。因為你的名是美好、可畏的，是我們的牧者，是醫治者，是賜平安者，是供應者，是得勝者，是保護者，是宇宙萬有的主宰，阿們。”

願你的國降臨

“主啊，你的國度是全然正直、光明的，願你的國度降臨在我的生命中，使我能夠尊主為大，以神為樂。也降臨在我們教會附近社區的每一個角落，讓這地的許多百姓能夠從黑暗歸向光明，從撒但的權下歸向真神，阿們。”

願你的旨意行在地上，如同行在天上

“願主你一切美善的旨意，行在我的身上，如同行在天上，使我每天能靠著聖靈過聖潔、敬虔、得勝、剛強、正常、合神心意、討主喜悅的基督徒生活，也行在我們教會附近社區這片土地和許多百姓的身上。使萬民能夠因信稱義、得著救恩，因你的旨意是願萬人得救、明白真理，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。你的旨意是要那一切偶像假神從地上、從天下被除滅，阿們。”

我們日用的飲食，今日賜給我們

“求你將我每天生活所需要的一切賞賜給我，包括物質和身體的方面，就是食、衣、住、行的需要，更求你供應我心靈上的需要，使我的心靈每天都被聖靈充滿，能夠得到飽足，滿有愛心、信心、喜樂、平安、盼望，也願你帶領我們教會附近社區中那些在身體、心靈、精神、家庭、婚姻、工作各方面受苦難、無所依靠的百姓，能夠有機會來尋求你的恩典，得著你的幫助，阿們。”

免我們的債，如同我們免了人的債

“天父，謝謝你這樣愛我，藉著耶穌基督在十字架上所流的寶血，洗淨、赦免我一切的罪債，使我得以脫離詛咒和刑罰。願主賜給我一顆樂意饒恕、赦免人的心，使我能從心裡去饒恕那些曾傷害、得罪我的人，因為主耶穌說，我們若不饒恕人的過犯，天父也必不饒恕我們的過犯。求你也將悔改的心與赦罪的恩，賜給許多我們教會附近社區的百姓，使他們為罪、為義、為審判，自己責備自己，好得著主耶穌的救恩，阿們。”

不叫我們遇見(落入)試探，救我們脫離凶惡(惡者)

“主耶穌，你在世上的時候，也曾遭遇那惡者撒但魔鬼的試探，但你勝過了他，求你也幫助我靠著你的寶血和聖靈的能力，勝過他的詭計、作為，使我不致落入試探中。求你救我脫離那惡者一切的攻擊和攪擾，阿們。”

因為國度、權柄、榮耀、全是你的，直到永遠

“天父，我為著你的國度興奮，因為你的國是永恆的、美好的、且滿有福樂。沒有任何政權能在你面前站立的住，因你的權柄高過諸天，萬有都要伏在你的腳下。所以至高的榮耀該歸給你，單單歸你，且全是你的。不但在天上，你的榮耀也要彰顯在全地之上。我奉主耶穌的名讚美你、稱頌你。阿們。”

資料來源:

福樂之家主日學材料

編寫者: 關陳佩華師母

Day29. 經文選禱

1. 馬太福音 6:9-12

所以你們禱告，要這樣說，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。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。

2. 路加福音 2: 32

是照亮外邦人的光，又是你民以色列的榮耀。

3. 以弗所書 1:15-23

因此、我既聽見你們信從主耶穌、親愛眾聖徒、就為你們不住的感謝神、禱告的時候、常提到你們、求我們主耶穌基督的神、榮耀的父、將那賜人智慧和啟示的靈、賞給你們、使你們真知道他、並且照明你們心中的眼睛、使你們知道他的恩召有何等指望、他在聖徒中得的基業、有何等豐盛的榮耀、並知道他向我們這信的人所顯的能力、是何等浩大、就是照他在基督身上、所運行的大能大力、使他從死裡復活、叫他在天上坐在自己的右邊、遠超過一切執政的、掌權的、有能的、主治的、和一切有名的、不但是今世的、連來世的也都超過了、又將萬有服在他的腳下、使他為教會作萬有之首、教會是他的身體、是那充滿萬有者所充滿的。

4. 以弗所書 3:14-20

因此，我在父面前屈膝、求他按著他豐盛的榮耀、藉著他的靈、叫你們心裡的力量剛強起來、使基督因你們的信、住在你們心裡、叫你們的愛心、有根有基、能以和眾聖徒一同明白基督的愛、是何等長闊高深、並知道這愛是過於人所能測度的、便叫神一切所充滿的、充滿了你們。神能照著運行在我們心裡的大力、充充足足的成就一切超過我們所求所想的。

5. 腓力比書 2:14-16

凡所行的、都不要發怨言、起爭論、使你們無可指摘、誠實無偽、在這彎曲悖謬的世代、作神無瑕疵的兒女、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。

6. 腓力比書 1:9-11

我所禱告的、就是要你們的愛心、在知識和各樣見識上、多而又多、使你們能分別是非、作誠實無過的人、直到基督的日子、並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子、叫榮耀稱讚歸與神。

7. 歌羅西書 1:9-14

因此、我們自從聽見的日子、也就為你們不住的禱告祈求、願你們在一切屬靈的智慧悟性上、滿心知道 神的旨意、好叫你們行事為人對得起主、凡事蒙他喜悅、在一切善事上結果子、漸漸的多知道 神、照他榮耀的權能、得以在各樣的力上加力、好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容、又感謝父、叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業、他救了我們脫離黑暗的權勢、把我們遷到他愛子的國裡、我們在愛子裡得蒙救贖、罪過得以赦免。

8. 詩篇 1:1-3

不從惡人的計謀、不站罪人的道路、不坐褻慢人的座位、惟喜愛耶和華的律法、晝夜思想、這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁、按時候結果子、葉子也不枯乾、凡他所作的、盡都順利。

9. 以賽亞書 11:2-3

耶和華的靈必住在他身上、就是使他有智慧和聰明的靈、謀略和能力的靈、知識和敬畏耶和華的靈。他必以敬畏耶和華為樂、行審判不憑眼見、斷是非也不憑耳聞。

10. 箴言 3:3-7

不可使慈愛誠實離開你、要繫在你頸項上、刻在你心版上、這樣、你必在 神和世人眼前蒙恩寵、有聰明。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、都要認定他、他必指引你的路。不要自以為有智慧、要敬畏耶和華、遠離惡事。

Day31. 祝福禱告

為教會宣告祝福禱告內容：

- (1). 奉主耶穌的名宣告：聖靈要在 _____ 教會大大動工，基督徒認罪悔改、被聖靈充滿。教會有大復興，人人都要湧進教會聽福音。全地教會在主裡同心、彼此搭配、成為主大能的軍隊。_____ 教會要充滿禱告的人，為靈魂得救恆心切切禱告。_____ 教會充滿神的榮耀，有神蹟奇事彰顯。
- (2). 奉主耶穌的名宣告：_____ 教會要成為榮耀的教會。許多人湧進教會禱告，疾病得醫治、困難得解決、生命被改變，並被聖靈充滿、唱新歌，滿有喜樂。青年、兒童，都樂意到教會上主日學，參與教會各種訓練。
- (3). 奉主耶穌的名宣告：神要呼召 _____ 這代年輕人成為宣教的工人，他們要接受裝備，被神差遣到中國大陸、世界各地傳福音。神要在教會興起使徒、先知、傳福音的、牧師和教師，成全聖徒、各盡其職，建立基督的身體。
- (4). 奉主耶穌的名宣告：_____ 每一位弟兄姊妹要被聖靈充滿、生命更新、成為主的見證人；在各個崗位上大膽傳福音，帶領鄰居、親戚、同事、朋友來認識真神。在教會樂意敬拜、事奉神；並且履行什一奉獻，使神的家豐富有餘。

資料來源：

福樂之家禱告會材料

編寫者：關陳佩華師母

為國家祝福內容：

- (1). 奉創造天地萬物的父神和耶穌基督的名，向東、西、南、北、對凡有血氣的說話：造你的主，要你歸向祂、認識祂、敬拜祂、事奉祂
- (2). 奉主名宣告至高者萬軍的耶和華在美國坐著為王掌權，治理一切。祝福美國成為敬畏神的國家，各人都要在神的光裡行走，成為聖潔公義的國民。
- (3). 奉主耶穌的名宣告，一切在位、各層執政掌權的基督徒首長都被聖靈充滿。耶和華的靈必在他們身上，使他們有智慧、謀略、能力、知識、敬畏耶和華的靈、以敬畏耶和華為樂、行審判、斷是非、不憑眼見和耳聞、存謙卑、好憐憫、行公義、有正直、與上帝同行，身、心、靈，家人都平安、健康，天天與主親近，成為神忠心良善的僕人。
- (4). 奉主名宣告祝福國家各層首長，各部部长、各縣市長、各層民意代表及各行各業、各家首長領袖們都經歷神的大能，信耶穌得救，認罪悔改被聖靈充滿，成為天國福音和屬靈影響力的出口。

為學校祝福內容：

- (1). 奉主的名宣告，聖靈在 _____ 學校大大運行，彰顯福音的大能。
- (2). 奉主的名祝福 _____ 學校，求主興起學生領袖，帶動基督徒傳福音
- (3). 奉主名祝福 _____ 學校，每一個人都要來認識主，順服真理。
- (4). 奉主名宣告 _____ 學校所有的教導，都是建造學生，充滿仁義、聖潔和真理。
- (5). 奉主名祝福 _____ 學校充滿和平，凡事有次有序。

Day33. 以聖經的話來為人代禱

一、使用以弗所書1:16-22 & 3:4-20節來為當得平安的人禱告

「不停為被代禱者提名作這禱告」

我們在天上的父，為著當得平安之人_____，我們來到父神的面前，不住感謝你在當得平安的人身上所作的美好引導，我們為_____禱告，求我們的主耶穌基督上帝，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈，賞給_____，使他知道(認識)主耶穌，並照明_____的眼睛，使他知道主耶穌的恩召有何等指望，並知道主耶穌向我們這信的人所顯明的能力是何等浩大，就是照祂在基督身上，所運行的大能大力，使主耶穌從死裡復活，叫祂在天上坐在自己的右邊，遠超過一切執政的，掌權的，有能的，主治的，和一切有名的，不但是今世的，連來世的也都超過了，又將萬有服在祂的腳下，使祂為教會作萬有之首。

因此，父神我們要在你面前屈膝，求父神按照祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫_____心裡的力量剛強起來，使基督因_____的信，住在他心裏，叫他的愛心有根有基，能和其他基督徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是勝過於人所能測度的，便叫上帝一切所充滿的充滿了_____，父神，求你照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的，阿們！

Day34. 以聖經的話來為人代禱

二、根據以賽亞書61:1—3來為當得平安的人禱告

主的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人(傳福音給貧窮的人)，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢(受壓制的得自由)，報告耶和華的恩年(報告神悅納人的禧年)，安慰一切悲哀的人(給憂傷的人極大的喜樂和安慰)，喜樂油代替悲哀，讚美衣代替憂傷之靈(使沮喪的人披上讚美的衣裳)，使他們稱為公義樹，是耶和華所栽植的，叫祂得榮耀(顯明祂的榮耀)。

(30分)

1. 主啊！你要我為誰禱告，使他能聽到求恩的好消息？
2. 主啊！你要我為哪些人禱告，而這些人是關係已破裂的，心裡有上傷口的百姓？
3. 主啊！哪些被捆綁的人，如今你要叫他得自由？
4. 主啊！求你顯明我自己的盲點和隱蔽我的人/事/物，以至我可以為這些來禱告，教我心靈的眼睛真能看見。
5. 主啊！你要我為那些被壓制及擔很大重擔的人來禱告？且教導我如何禱告。
6. 主啊！誰是你所悅納要以特別的方法來祝福的人？你要我為他如何祝福？
7. 主啊！誰是你要安慰他們的？求你把他們的名字放在我的禱告中。
8. 主啊！你要我為哪些人禱告，因這些人正處於灰心、沮喪景況中？
9. 主啊！向我顯明你自己的榮耀，榮耀你的名。

Day35. 以聖經的原則來為人代禱

1. 願他們得上帝的恩惠(聖潔、啟示、恩膏)

主啊！你是聖潔的主，求你使____在一切所行的事上聖潔

(彼前1:15-16)，使他能得以看見(來12:14)主的恩惠。

求榮耀的父，將賜人智慧和啟示的靈，賞給____，使他更知道你

(弗1:17)，領受從你來的啟示，與眾肢體一起建造榮耀的教會，預備你的再來(啟19:7)。

主啊！求你的靈，恩膏____的事奉和禱告，使貧窮有福音聽，有病的得醫治，受壓制的得自由(路4:18)，成為好的領路者，使眾肢體歡喜付代價同心遵行大使命，使萬民作主門徒(太28:19)。

2. 願他們得眾人的喜悅(同心、會眾、未得救者)

主啊！讓____有一顆智慧的心，能安排一天時間的先後順序

(詩90:12)，讓我的帶領者時常敏銳於聖靈的引導，留意你在他週遭的人、事、物上的工作，樂意付代價與你同工，享受與你同工的果效，常得同工、會眾及未得救者的喜愛。

3. 願主加增他們異象(智慧、亮光、動機、指引)

求主時常吸引____與你親近，當他親近你時，請你親近他(雅4:8)，並用你的愛澆灌他的心，讓他知道你有多愛他(羅8:35-39)，請你鑒察，煉淨他的心思意志，使你樂意光照指引他(詩139:23-24)

祝福____常存敬畏的心，不斷領受從你而來的異象，並賜下謀略的靈，清楚你的策略、方式、時間及人選。

求主保護____親近你的質與量、渴慕的心、合適的場所，奉主的名斥責一切使____無法專心親近主的攔阻都要離去。

Day36. 以聖經的原則來為人代禱

4. 願主保守他們靈、魂、體的健全—健康、外貌、態度、靈性

願主祝福____凡事興盛，身體健壯，正如他的靈魂興盛一樣(約3:2)，願主祝福____或吃、或喝，無論做什麼都為榮耀神而行(林前10:31)，使他在日常生活、各樣場合有主賜智慧、喜樂及平安，能行得合宜，蒙主喜悅，使人得福。

5. 願主保護他們遠離試探、欺騙和仇敵

願頌讚歸給榮耀的主！求主保守____不遇見試探，救他脫離凶惡(太6:13)，奉主耶穌的名，命令教會中不當的批評、過度的期待都離開。求主敗壞罪惡的權勢，使它在____的身上毫無影響力(約10:28)。求主成就“屬靈的人能參透萬事”這話在____身上，使他有智慧不受欺騙，被你保護隱藏(林前2:15)，並靠主能站立、抵擋仇敵而得勝(雅4:7)。

6. 願主供應他們經濟需要，知道分配的優先順序，蒙主祝福

願主使____常常經歷“先求你的國和你的義，這些東西都要加給你們”的喜樂(太6:33)。能分辨凡物是否出於耶和華所賞賜的，有清潔的手，得享主的富足，並不加上憂慮(箴10:22)。求主祝福____金錢的使用、有智慧與愛心，成為眾人的榜樣(提前4:12,16)。

7. 願主護衛他們的家庭(親屬、配偶、兒女)

願主賜福____身為丈夫(妻子)，父親(母親)、兒子女兒的各樣角色，能用心稱職，勝任有餘，成為他們蒙神祝福的管道。使敬畏你的人，一點好處都不缺(詩34:29)。當他專心事奉你時，求你以盾牌四面護衛他及他的親友(詩84:11)，使他沒有後顧之憂。

願主賜福____單身(單親)的生活與角色，使他有健康、富創意及美好的起居與人際關係(詩34:29)。

Day37. 為個人作屬靈認領的禱告

反覆用以下禱告來為人代禱

親愛的救主，感謝你為世人的罪死在十字架上，我相信你不只是我的救主，更是萬人的救主。主！你不願有一人沉淪，乃願人人都悔改得救，因此我要奉主耶穌基督的名宣告_____已被你的寶血贖回來，不再屬於撒旦，他的生命原本就屬於你，並且理當單單屬於你，敬拜事奉你。

親愛的聖靈！我求你不斷在_____的生命中動工，開啟醫治他的心眼，拿去一切黑暗權勢的矇蔽與攔阻，掃除他生命中一切的世俗纏累，使他能快快認識到耶穌是他的救主。

奉耶穌的名，我要斥責捆綁那在_____面作怪、欺騙、轄制他的邪靈，不容許任何黑暗的權勢繼續殺害、毀壞_____的生命。基督福音的真光要臨到_____，使 he 得著在主裡的平安與自由。

無所不在的主！我求你在他的環境中向他說話，讓他無法拒絕你的邀請，也讓他的心漸漸向你開放，向教會的弟兄姊妹敞開，向神的真理敞開，求你透過環境來柔軟他的心田，除去他的石心，賜給他新心、新靈，能早早認識基督的奧秘。

神！我也求你膏抹我的生命，恩待我和_____之間正在發展建立的關係，求主幫助我在他面前一直有美好的見證，能吸引他渴慕來認識你，求你賜給我你的愛，並指教我如何來愛他，求你賜給我傳福音的恩賜，使我能把握住合適的機會帶領他信主。

我把我自己及_____都帶到你的施恩寶座前，求你垂聽孩子的禱告，奉耶穌基督的名，阿們！

禱告後生命得改變者名字有：

(請使用附錄二十為人代禱表)

Day38. 五祝福

五祝福

1. 認領 5 個人
2. 連續 5 週
3. 每週 5 天
4. 每天 5 分鐘
5. 為 5 方面祝福禱告

BLESS禱告

- 身體狀況 / Body
- 工作情形 / Labor
- 內心世界 / Emotional
- 人際關係 / Social
- 屬靈方面 / Spiritual

姓名	1	2	3	4	5	五祝福	備註
週數	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	BLESS	
1st						B:身體狀況	
2nd						L:工作情形	
3rd						E:內心世界	
4th						S:人際關係	
5th						S:屬靈方面	

B=Body身體

1. 求主賜他(她)健康的身體
2. 求主醫治他的疾病
3. 求主供應他日用的需要
4. 宣告神是他在危難中的保障

L=Labor工作

1. 忠心勤奮的工作，敬重雇主
2. 成為工作的主人，善用時間
3. 為主在工作地方作光作鹽，見證
4. 成全別人，顧念他人的需要

E=Emotional情緒

1. 有一個知足常樂的心
2. 不憂慮，凡事交託給神
3. 不存惡念，卻樂於作美善的事
4. 常饒恕人，不以怒氣成就神的義

S=Spiritual靈性

1. 求主使他對神對人有信心和愛心
2. 求主的恩慈常引領他回到主面前
3. 求聖靈開他的眼耳心，常倚靠神
4. 求聖靈教導他一切所行的事

S=Social關係

1. 求主祝福他和神及各種人際關係
2. 求主為他預備屬靈同伴一起禱讀
3. 求主醫治他在破裂關係中的傷害
4. 求主使他成為一個使人和好的器皿

資料來源：顧其芸牧師
555福音收割行

Day39. 給父親的七個能力

偉大的爸爸，擁有神賦的權柄，怎能不運用出來呢？

你需要從上頭而來的祝福與能力！透過宣告、依靠獨一的真神，你可以支取、行使以下的**七**個祝福與能力：

Jehovah-Gmolah 耶和華加摩拉 →

執行公義持守公平的能力

Jehovah-Heleyon 耶和華海里翰 →

敬拜真神順服聖靈的能力

Jehovah-Jireh 耶和華以勒 →

提供資源調濟窮人的能力

Jehovah-Makkeh 耶和華麥基 →

管教兒女敬畏天父的能力

Jehovah-Nissi 耶和華尼西 →

發揚真理得勝情慾的能力

Jehovah-Tsebahoth 耶和華沙巴奧 →

統領全家行使權柄的能力

Jehovah-Tsidkeenu 耶和華示肯紐 →

傳揚救恩見證基督的能力

Day40. 給母親的七個祝福

偉大的媽媽，不斷的付出…如何能不疲累呢？

妳需要從上頭而來的祝福與能力！透過敬拜認識獨一的真神，妳可以支取以下的**七**個祝福與能力：

Jehovah-Elohim 耶和華以羅伊 →

滿有創意與生命的活力

Jehovah-Hoseenu 耶和華何西紐 →

建立兒女品格的塑造力

Jehovah-McKaddesh 耶和華麥加達 →

精鍊辨明是非的洞察力

Jehovah-Rohi 耶和華羅以 →

領受安慰得鼓勵的心力

Jehovah-Rophi 耶和華拉法 →

重建身心靈健康的體力

Jehovah-Shalom 耶和華沙龍 →

享受家庭關係的親和力

Jehovah-Shammah 耶和華沙瑪 →

平伏人生波折的穩定力



Day41. 為孩子祝福

敬畏神

奉主耶穌基督之名：

我祝福你全心敬畏神，尊崇主為大。你必因遵守主道而歡喜。你必不懼怕人——無論老少——及他們反對你的話語及行為。只要你敬畏神和順服祂的話，環境必不能使你動搖。我祝福你，願你以高度的警覺性，恨惡神所恨惡的事：高傲的心、撒謊的舌、無節制的口，和圖謀惡計的心。祂的旌旗必在你以上，因你認識祂是真理和公義的神。

清楚指引

奉主耶穌基督之名：

我祝福你，願耶和華保護你，從今時直到永遠。願你謹慎腳步，走在神所為你定的道路上，不偏左右。願神引導你立定你的腳步，喜愛你的道路。願你在神允許發生的事上，學會祂所教導的功課。若你定睛在祂身上，生命必充滿歡喜快樂。

確信

奉主耶穌基督之名：

我祝福你確實相信：當你迷失，神必尋找你；當你受傷，祂必纏裹你的傷處；當你生病，祂必剛強你。是的，祂必如同牧人尋找羊群般尋找你。你若偏離正路，祂必領你到平坦之地。祂永不撇下你，也不丟棄你；主是幫助你的，你必不懼怕。主所親愛的，必在祂裡面安然居住。因祂以慈愛保守你，免於各樣傷害。你可以確信，神必成就祂所應許的！

智慧

奉主耶穌基督之名：

我祝福你得著屬天的智慧和辨識力。願你常存敬畏神的心，謹守祂的道，因這是智慧的泉源。願你在屬靈的知識和悟性上不住長進，使你能分辨是非。如此必能保守你內心的清潔，無可指摘，直到主再來的日子。智慧必保守你免於災殃，得享喜樂。願你常存智慧之心，以善行來表明你是神的孩子。使榮耀、讚美多多歸給神。

Day42. 為孩子祝福

聖潔

奉主耶穌基督之名：

我祝福你眼目不看虛妄的事，也不隨從愚妄的人。
願神開你的眼，使你看見因遵行祂律法所將產生的奇妙之事，
明白祂的道是完全的。惟有耶穌基督所灑的寶血，
能使人完全聖潔。你若手潔心清，過討神喜悅的生活，
神就必賜福與你。

基督的心

奉主耶穌基督之名：

我祝福你以基督的心為心。你必有清晰的頭腦，能公平的判斷。
願你今天以智慧在世上榮耀神。願你的心充滿神的話，
常常讚美神。
我祝福你具有智慧和聰明的靈，並知識的靈。因著你的思想方式，
今天你必蒙福。因你的智慧超過實際的年齡，你的老師必稱讚你

才能

奉主耶穌基督之名：

我祝福你清楚看見神所賜給你的才能；在神賜你的工作崗位上，
勝任愉快。願你看出自己是個充滿潛力的人。聖靈隨時願意幫助你，
使你能發揮自己的恩賜。所以只管求助於祂
願聖靈的恩賜和果子在你身上顯明，叫他人得幫助。我祝福你，
願神的恩膏多多加給你，好叫神在你一生中的計劃得以成就。

服事

奉主耶穌基督之名：

我祝福你，願神成就在你身上的計劃，祝福你的工作和服事。
神已按著祂的旨意恩膏你，好成就祂所交付你的工作。
祂曾說，你們要去結果子。所以，興起，發光罷！
讓祂的光和榮耀臨到你。
尋求祂清楚的指引，知道該怎樣預備自己(包括方法、時間、地點)，
接受祂所預備的工作和服事，成就祂在創世前的計劃。

(以上摘自施路得著蒙福的兒女一書)

Day43. 天天為孩子禱告

蒙恩得救 1	靈, 魂, 體強壯 2	保護圍牆 3	敬畏神 4	明白 神的愛 5
火熱愛神 6	遵行 神的話 7	信心 8	節制自律 9	僕人心志 10
信靠禱告 11	盼望 與 堅忍 12	喜樂 與 感恩 13	創作力 14	表達力 15
勇敢的心 16	清潔的心 17	忠心 18	謙卑 悔改的心 19	愛與 憐憫的心 20
使人和睦 21	聖靈充滿 22	智慧 啟示的靈 23	分辨的靈 24	喜愛公義 25
自重 並 尊重人 26	正確 自我形象 27	誠實正直 28	敬虔的 朋友 29	恩典中 成長 30
完成神的 呼召 31				

Day44. 40天禁食禱告

1. **目的**：禁食的動機要純正，不是為了屬靈的驕傲，要尋求神啟示禁食的目標，要有具體且重大的目標。
2. **思想**：不是為了忍受飢餓，乃是為著神的國快樂地進行。
3. **日記**：寫屬靈日記，記錄身體及靈性的歷程，禱告得應許的情形，四周的神蹟奇事，所見的異象……
4. **禱告同伴**：讓有些人知道，可以與你一同爭戰，扶持你，特別在你身體軟弱時或受到仇敵攻擊時，找人一起禱告很有幫助。
5. **敬拜讚美**：多讚美，唱敬拜詩歌，用方言禱告，身體的力量會復原，容易得勝。
6. **喝水與果汁**：多喝水與果菜汁，要用新鮮的蔬菜與水果的榨汁，罐頭不好。“Juiceman Jr.”可在Target買到；若排便有問題，可吃點水果增加纖維素。
7. **照常作息**：生活可以照常，不可過度運動、勞力或閱讀；散步、讀經、輕鬆工作都是好的，不影響開車，睡眠足。
8. **疾病**：書上寫精神病，注射胰島素的糖尿病，孕婦等不可禁食，其實禁食是最佳的治療法。
9. **分段進行**：禁食前有兩天得預備，採三天、七天、十天、二十一天、三十天、四十天的禁食漸進法。
10. **清潔**：經常沐浴，不可用過熱的水，經常刷牙，以防口臭，不宜吃口香糖。
11. **禱告山**：如能分出幾天去禱告山會更容易，居家禁食，要防備從家裡來的試探引誘。
12. **禁食後**：學習節制的功課，才能承受住祝福，剛開始時不吃固體，不吃油膩，避免吃過多。

資料來源：東洛杉磯基督徒之家

Day45. 1小時為30事項禱告(每項只要2分鐘!)

時間	禱告內容
01-02分鐘	1. 各種關係 - 與神, 夫妻, 親子, 同事, 弟兄弟姐妹, 親人, 鄰居
03-04分鐘	2. 敬拜 - 個人的, 小組的, 教會的敬拜氣氛
05-06分鐘	3. 禱告 - 方言禱告, 個人, 小組及全教會禱告的提昇
07-08分鐘	4. 讀經 - 默想, 相信, 研讀, 傳講, 聆聽神的話, 以致能行出神的話
09-10分鐘	5. 主日崇拜, 小組聚會, 各類聚會在聖靈中的品質
11-12分鐘	6. 對主的感恩 - 能凡事謝恩, 在每件事中都能看見神的恩典
13-14分鐘	7. 認識神 - 對天父, 耶穌, 聖靈更深的認識, 明白祂的心意
15-16分鐘	8. 經歷主 - 在工作, 生活, 服事中更多經歷神的大能
17-18分鐘	9. 委身 - 不計代價向配偶, 家人, 小組, 教會, 基督委身
19-20分鐘	10. 事奉的心志及在小組職份的提昇 - 組員, 核心同工, 實習 組長, 實習區長, 區長, 區牧, 人人服事總動員
21-22分鐘	11. 屬靈恩賜操練使用, 並求主更多恩賜
23-24分鐘	12. 權能事奉, 小組, 教會, 與聖靈同工, 彰顯神的權能
25-26分鐘	13. 經歷神更深的醫治 - 肉身, 心靈, 饒恕, 釋放, 拆毀, 重建
27-28分鐘	14. 渴慕主, 愛慕真理, 做主工
29-30分鐘	15. 奉獻 - 生命主權, 時間, 才幹, 金錢, 家庭開放
31-32分鐘	16. 順服的美德, 由願意的心到行動, 由掙扎到甘心樂意順從
33-34分鐘	17. 合一 - 同心合意, 夫妻, 家庭, 同工, 小組, 教會, 眾教會在 主裡合一
35-36分鐘	18. 結出聖靈的果子 (仁愛, 喜樂, 和平, 忍耐, 恩慈, 良善, 信實, 溫柔, 節制)

Day46. 1小時為30事項禱告(每項只要2分鐘!)

時間

禱告內容

- 37-38分鐘 19. 領人信主 - 個人, 小組, 教會的宣傳動力, 策略, 人力
- 39-40分鐘 20. 社區關懷 - 福音行動, 有創意的佈道並人人創建新關係, 福樂社區及教育中心能按神的心意多有發展並結出福音果子
- 41-42分鐘 21. 牧養的落實, 肢體彼此牧養, 新人關懷
- 43-44分鐘 22. 宣教 - 國內外植堂, 海內外, 大陸宣教, 福音隊
- 45-46分鐘 23. 裝備門徒 - 一對一守望裝備, 生命傳承帶出門徒
- 47-48分鐘 24. 門徒訓練, 各種同工訓練, 人人受訓練, 更有果效服事主
- 49-50分鐘 25. 小組和教會有親切, 活力, 不斷增長的屬靈氣氛
- 51-52分鐘 26. 求主多加添信主受洗人數, 小組數目, 全職獻身人數, 小組聚會人數, 投入服事行列的人數, 在質、量、及靈命上不斷增加
- 53-54分鐘 27. 青少年的福音事工, 投入此項事奉的同工質與量的提昇
- 55-56分鐘 28. 兒童的福音事工, 同工的委身, 質與量均提昇
- 57-58分鐘 29. 老年人的福音事工, 同工的委身, 質與量均提昇
- 59-60分鐘 30. 專業人士的福音事工, 同工的委身, 質與量均提昇



Day47. 謝飯時為教會禱告

請會眾每天在謝飯禱告時分類為教會禱告

1. 為神過去多年建造(你所屬之教會)到如今感謝神。為神感動一批同工參與教會中國度的事奉來稱頌神。
2. 請為牧者及教牧團隊提名代禱:
 - 求主賜給主任牧師及教牧團隊智慧、啟示、謀略、知識、能力和敬畏神的靈來帶領教會;更多經歷神的同在,見證聖靈的權能,讓會眾靈命得著更深的造就,整體基督的身體有體質和數量上的增長。
 - 奉主耶穌基督的名宣告(你所屬之教會)是一個生養眾多的教會,也是生養眾多的教會之母教會。
3. 請為區長及統籌主任提名代禱:
 - 神祝福他們的事業,靈命成長及健康,平安。
 - 耶穌基督的恩惠和品格,藉更多生活體驗顯揚來塑造他們的生命
 - 聖靈恩膏他們在生活和職場中,大有能力地見證主,帶人信主,愛主;小組,教會中多得關愛和造就。
 - 從上領受教牧團隊之門徒訓練,彼此間能多交流支持,向下常為下屬同工做禱告遮蓋和牧養關懷。
4. 請為組長和部門主管,任務組長題名禱告:
 - 神祝福他們的事業,靈命成長及健康,平安。
 - 耶穌基督的恩惠和品格,藉更多生活體驗顯揚來塑造他們的生命
 - 聖靈恩膏他們在生活和職場中,大有能力地見證主,帶人信主,愛主;小組,教會中多得關愛和造就。
 - 每個小組的組員天天能禱讀靈修,多親近主。
 - 組員渴慕多受裝備,得著守望,靈命多有成長;各個小組一年內都有質與量的倍增分組。

Day48. 謝飯時為教會禱告

請會眾每天在謝飯禱告時分類為教會禱告

5. 使用「雅比斯的禱告」(代上 4:10) 為教會全體會眾代禱:

- 神祝福予全體會眾。
- 神擴張我們個人，小組和教會的境界(影響力、質與量的倍增)。
- 神常與我們同在。
- 神保佑我們不遭患難，不受艱苦。

6. 奉耶穌基督的名宣告:

- 神在教會中建造更深廣的宣教植堂文化：每位會眾都以「我的生命就是宣教，我的生活就是福音」為人生目標的主導。
- 全體會眾與牧師一心一意，同聲同氣地建造教會，成為一個靈命健壯，滿有聖靈來遵行神的道路之教會。
- 全教會與牧師一心一意，同聲同氣地成為積極、主動、投身愛家庭，愛小組，愛教會，愛社會(負責任，常代禱)的會眾。
- 教會能開拓新教會，邁進神賦予教會普世宣教、植堂的使命呼召。



附錄一：一年讀完聖經紀錄

舊約

創世記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
出埃及記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
利未記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27													
民數記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
申命記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
約書亞記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24																
士師記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21																			
路得記	1	2	3	4																
撒母耳記上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31										
撒母耳記下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24																
列王記上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22																		
列王記下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25															
歷代志上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29											
歷代志下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
以斯拉記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
尼希米記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
以斯帖記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
約伯記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42																		
詩篇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150										
箴言	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
傳道書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
雅歌	1	2	3	4	5	6	7	8												
以賽亞書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66														

附錄一：一年讀完聖經紀錄

耶利米書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
耶利米哀歌	1	2	3	4	5															
以西結書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48												
但以理書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
何西阿書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
約珥書	1	2	3																	
阿摩司書	1	2	3	4	5	6	7	8	9											
俄巴底亞書	1																			
約拿書	1	2	3	4																
彌迦書	1	2	3	4	5	6	7													
那鴻書	1	2	3																	
哈巴谷書	1	2	3																	
西番雅書	1	2	3																	
哈該書	1	2																		
撒迦利亞書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
瑪拉基書	1	2	3	4																

新約

馬太福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28												
馬可福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
路加福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24																
約翰福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21																			
使徒行傳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28												
羅馬書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
歌林多前書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
歌林多後書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
加拉太書	1	2	3	4	5	6														
以弗所書	1	2	3	4	5	6														
腓利比書	1	2	3	4																
歌羅西書	1	2	3	4																
帖撒前書	1	2	3	4	5															
帖撒後書	1	2	3																	
提摩太前書	1	2	3	4	5	6														
提摩太後書	1	2	3	4																
提多書	1	2	3																	
腓利門書	1																			
希伯來書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
雅各書	1	2	3	4	5															
彼得前書	1	2	3	4	5															
彼得後書	1	2	3																	
約翰一書	1	2	3	4	5															
約翰二書	1																			
約翰三書	1																			
猶大書	1																			
啟示錄	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22																		

附錄二：三個月讀完聖經進度

第一個月

1	創 1-2	書 9-10	代下25-26	詩107-108	耶33-34	路 3-4
2	創 3-4	書11-12	代下27-28	詩109-110	耶35-36	路 5-6
3	創 5-6	書13-14	代下29-30	詩111-112	耶37-38	路 7-8
4	創 7-8	書15-16	代下31-32	詩113-114	耶39-40	路 9-10
5	創 9-10	書17-18	代下33-34	詩115-116	耶41-42	路11-12
6	創11-12	書19-20	代下35-36	詩117-118	耶43-44	路13-14
7	創13-14	書21-22	拉 1-2	詩119-120	耶45-46	路15-16
8	創15-16	書23-24	拉 3-4	詩121-122	耶47-48	路17-18
9	創17-18	士 1-2	拉 5-6	詩123-124	耶49-50	路19-20
10	創19-20	士 3-4	拉 7-8	詩125-126	耶51-52	路21-22
11	創21-22	士 5-6	拉 9-10	詩127-128	哀 1-2	路23-24
12	創23-24	士 7-8	尼 1-2	詩129-130	哀 3-5	約 1-2
13	創25-26	士 9-10	尼 3-4	詩131-132	結 1-2	約 3-4
14	創27-28	士11-12	尼 5-6	詩133-134	結 3-4	約 5-6
15	創29-30	士13-14	尼 7-8	詩135-136	結 5-6	約 7-8
16	創31-32	士15-16	尼 9-10	詩137-138	結 7-8	約 9-10
17	創33-34	士17-18	尼11-13	詩139-140	結 9-10	約11-12
18	創35-36	士19-21	斯 1-2	詩141-142	結11-12	約13-14
19	創37-38	得 1-2	斯 3-4	詩143-144	結13-14	約15-16
20	創39-40	得 3-4	斯 5-6	詩145-146	結15-16	約17-18
21	創41-42	撒上1-2	斯 7-8	詩147-148	結17-18	約19-21
22	創43-44	撒上3-4	斯 9-10	詩149-150	結19-20	徒 1-2
23	創45-46	撒上5-6	伯 1-2	箴 1-2	結21-22	徒 3-4
24	創47-48	撒上7-8	伯 3-4	箴 3-4	結23-24	徒 5-6
25	創49-50	撒上9-10	伯 5-6	箴 5-6	結25-26	徒 7-8
26	出 1-2	撒上11-12	伯 7-8	箴 7-8	結27-28	徒 9-10
27	出 3-4	撒上13-14	伯 9-10	箴 9-10	結29-30	徒11-12
28	出 5-6	撒上15-16	伯11-12	箴11-12	結31-32	徒13-14
29	出 7-8	撒上17-18	伯13-14	箴13-14	結33-34	徒15-16
30	出 9-10	撒上19-20	伯15-16	箴15-16	結35-36	徒17-18

附錄二：三個月讀完聖經進度

第二個月

1	出11-12	撒上21-22	伯17-18	箴17-18	結37-38	徒19-20
2	出13-14	撒上23-24	伯19-20	箴19-20	結39-40	徒21-22
3	出15-16	撒上25-26	伯21-22	箴21-22	結41-42	徒23-24
4	出17-18	撒上27-28	伯23-24	箴23-24	結43-44	徒25-26
5	出19-20	撒上29-31	伯25-26	箴25-26	結45-46	徒27-28
6	出21-22	撒下1-2	伯27-28	箴27-28	結47-48	羅 1-2
7	出23-24	撒下3-4	伯29-30	箴29-31	但 1-2	羅 3-4
8	出25-26	撒下5-6	伯31-32	傳 1-2	但 3-4	羅 5-6
9	出27-28	撒下7-8	伯33-34	傳 3-4	但 5-6	羅 7-8
10	出29-30	撒下9-10	伯35-36	傳 5-6	但 7-8	羅 9-10
11	出31-32	撒下11-12	伯37-38	傳 7-8	但 9-10	羅11-12
12	出33-34	撒下13-14	伯39-40	傳 9-10	但11-12	羅13-14
13	出35-36	撒下15-16	伯41-42	傳11-12	何 1-2	羅15-16
14	出37-38	撒下17-18	詩 1-2	歌 1-2	何 3-4	林前1-2
15	出39-40	撒下19-20	詩 3-4	歌 3-4	何 5-6	林前3-4
16	利 1-2	撒下21-22	詩 5-6	歌 5-6	何 7-8	林前5-6
17	利 3-4	撒下23-24	詩 7-8	歌 7-8	何 9-10	林前7-8
18	利 5-6	王上1-2	詩 9-10	賽 1-2	何11-12	林前9-10
19	利 7-8	王上3-4	詩11-12	賽 3-4	何13-14	林前11-12
20	利 9-10	王上5-6	詩13-14	賽 5-6	珥 1-3	林前13-14
21	利11-12	王上7-8	詩15-16	賽 7-8	摩 1-2	林前15-16
22	利13-14	王上9-10	詩17-18	賽 9-10	摩 3-4	林後1-2
23	利15-16	王上11-12	詩19-20	賽11-12	摩 5-6	林後3-4
24	利17-18	王上13-14	詩21-22	賽13-14	摩 7-9	林後5-6
25	利19-20	王上15-16	詩23-24	賽15-16	俄 1	林後7-8
26	利21-22	王上17-18	詩25-26	賽17-18	拿 1-2	林後9-10
27	利23-24	王上19-20	詩27-28	賽19-20	拿 3-4	林後11-13
28	利25-27	王上21-22	詩29-30	賽21-22	彌 1-2	加 1-2
29	民 1-2	王下1-2	詩31-32	賽23-24	彌 3-4	加 3-4
30	民 3-4	王下3-4	詩33-34	賽25-26	彌 5-7	加 5-6
31	民 5-6	王下5-6	詩35-36	賽27-28	鴻 1-3	弗 1-2

附錄二：三個月讀完聖經進度

第三個月

1	民 7-8	王下 7-8	詩37-38	賽29-30	哈 1-3	弗 3-4
2	民 9-10	王下9-10	詩39-40	賽31-32	番 1-3	弗 5-6
3	民11-12	王下11-12	詩41-42	賽33-34	該 1-2	腓 1-2
4	民13-14	王下13-14	詩43-44	賽35-36	亞 1-2	腓 3-4
5	民15-16	王下15-16	詩45-46	賽37-38	亞 3-4	西 1-2
6	民17-18	王下17-18	詩47-48	賽39-40	亞 5-6	西 3-4
7	民19-20	王下19-20	詩49-50	賽41-42	亞 7-8	帖前1-2
8	民21-22	王下21-22	詩51-52	賽43-44	亞 9-10	帖前3-5
9	民23-24	王下23-25	詩53-54	賽45-46	亞11-12	帖後1-3
10	民25-26	代上1-2	詩55-56	賽47-48	亞13-14	提前1-3
11	民27-28	代上3-4	詩57-58	賽49-50	瑪 1-2	提前4-6
12	民29-30	代上5-6	詩59-60	賽51-52	瑪 3-4	提後1-4
13	民31-32	代上7-8	詩61-62	賽53-54	太 1-2	多、門
14	民33-34	代上 9-10	詩63-64	賽55-56	太 3-4	來 1-2
15	民35-36	代上11-12	詩65-66	賽57-58	太 5-6	來 3-4
16	申 1-2	代上13-14	詩67-68	賽59-60	太 7-8	來 5-6
17	申 3-4	代上15-16	詩69-70	賽61-62	太 9-10	來 7-8
18	申 5-6	代上17-18	詩71-72	賽63-64	太11-12	來 9-10
19	申 7-8	代上19-20	詩73-74	賽65-66	太13-14	來11-13
20	申 9-10	代上21-22	詩75-76	耶 1-2	太15-16	雅 1-5
21	申11-12	代上23-24	詩77-78	耶 3-4	太17-18	彼前1-5
22	申13-14	代上25-26	詩79-80	耶 5-6	太19-20	彼後1-3
23	申15-16	代上27-29	詩81-82	耶 7-8	太21-22	約壹-約三
24	申17-18	代下1-2	詩83-84	耶 9-10	太23-24	猶
25	申19-20	代下3-4	詩85-86	耶11-12	太25-26	啟 1-2
26	申21-22	代下5-6	詩87-88	耶13-14	太27-28	啟 3-4
27	申23-24	代下7-8	詩89-90	耶15-16	可 1-2	啟 5-6
28	申25-26	代下 9-10	詩91-92	耶17-18	可 3-4	啟 7-8
29	申27-28	代下11-12	詩93-94	耶19-20	可 5-6	啟 9-10
30	申29-31	代下13-14	詩95-96	耶21-22	可 7-8	啟11-12
1	申32-34	代下15-16	詩97-98	耶23-24	可 9-10	啟13-14
2	書 1-2	代下17-18	詩99-100	耶25-26	可11-12	啟15-16
3	書 3-4	代下19-20	詩101-102	耶27-28	可13-14	啟17-18
4	書 5-6	代下21-22	詩103-104	耶29-30	可15-16	啟19-20
5	書 7-8	代下23-24	詩105-106	耶31-32	路 1-2	啟21-22

附錄三：靈修心得紀錄

經文：_____ 日期：_____ 起床：_____ 睡眠：_____
神對我說了什麼？
我對神說了什麼？(禱告回應)
今天應當採取的行動？(應用)
經文：_____ 日期：_____ 起床：_____ 睡眠：_____
神對我說了什麼？
我對神說了什麼？(禱告回應)
今天應當採取的行動？(應用)

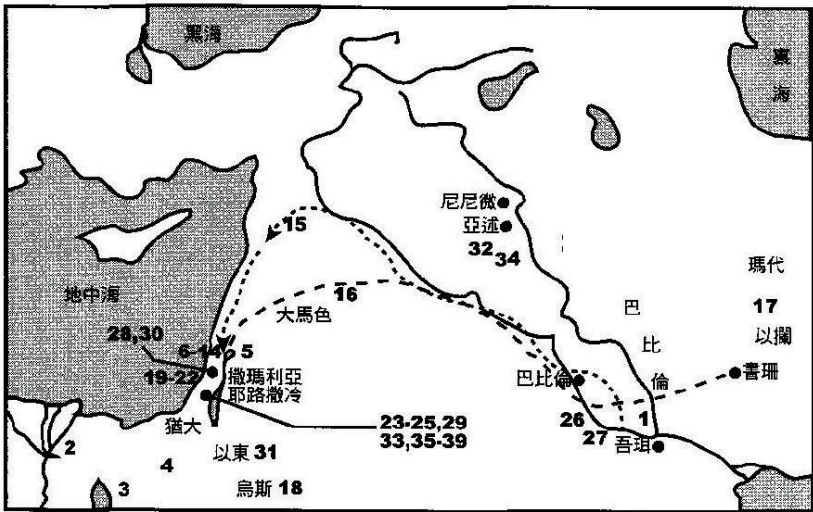
附錄四：舊約聖經目錄

舊約書目	章數分段	鑰節	主題	預表基督為
創世記	50:11/50	1:1;12:2	創造	創造者
出埃及記	40:18/40	6:7;19:6	拯救	拯救者
利未記	27:17/27	11:45;17:11	成聖	贖罪者
民數記	36:10/25/36	14:22;20:12	漂流	帶領者
申命記	34:4/26/34	10:12;30:20	申命	頒命者
約書亞記	24:13/24	1:8;11:23	征服	征服者
士師記	21:3/16/21	2:18;2:19	背道	解救者
路得記	4:2/4	1:16;3:10	跟從	供應者
撒母耳記上	31:7/31	12:23;15:22	聽命	代禱者
撒母耳記下	24:10/11/24	5:12;7:12	全心	在位者
列王記上	22:11/22	11:11;20:28	分心	爭戰者
列王記下	25:17/25	17:23;23:27	被擄	分散者
歷代志上	29:9/29	17:11;17:12	興盛	興旺者
歷代志下	36:9/36	36:16;36:19	敗亡	終結者
以斯拉	10:6/10	1:5;7:10	建殿	教導者
尼希米	13:7/13	2:17;8:9	建牆	重建者
以斯帖	10:4/10	4:14;9:1	保守	保護者
約伯記	42:2/37/42	1:21;42:10	受苦	安慰者
詩篇	41/72/89/106/150	19:14;23:1	讚美	牧養者
箴言	31:1/9/29/30/31	1:7;3:5	智慧	訓誨者
傳道書	12:1/6/12	1:2;12:13	虛空	傳道者
雅歌	8:4/8	7:10;8:7	聖愛	愛護者
以賽亞書	66:35/39/66	9:7;53:6	救恩	救贖者
耶利米書	52:1/45/52	2:13;6:19	審判	審判者
耶利米哀歌	5:2/3/5	2:11;3:22	憐憫	憐恤者
以西結書	48:3/24/32/48	36:36;43:2	榮耀	復興者
但以理書	12:1/7/12	1:20;4:17	異夢	掌權者
何西阿書	14:3/14	3:1;11:9	永愛	饒恕者
約珥書	3:1/3	1:6;1:15	毀壞	毀滅者
阿摩司書	9:2/6/9/9	3:13;4:12	迎見	警戒者
俄巴底亞書	1:18/21	12:15	報仇	報應者
約拿書	4:2/4	3:2;3:5	悔改	宣告者
彌迦書	7:3/5/7	4:2;5:4;6:8	公義	治理者
拿鴻書	3:1/2/3	1:8;1:9	滅絕	滅絕者
哈巴谷書	3:2/3	2:4;3:18	信心	可信者
西番亞書	3:3/3	1:18;2:3	燒滅	除滅者
哈該書	2:1/2/2/2	1:9;2:4	重建	堅定者
撒迦利亞書	14:6/8/14	1:3;9:9	轉向	要來者
瑪拉基書	4:1/3/4	2:10;2:17	詭詐	檢控者

附錄五：新約聖經目錄

新約書目	章數/分段	鑰節	主題	預表基督為
馬太福音	28:10/28	9:35;16:16	宣講	宣講的主
馬可福音	16:10/16	1:1;10:45	服事	服事的主
路加福音	24:9/24	4:18;19:10	拯救	救人的主
約翰福音	21:12/21	1:14;2:11;20:3	顯出	顯明的神
使徒行傳	28:7/12/28	1:8;12:24	增長	加力者
羅馬書	16:8/11/16	1:17;8:4	稱義	稱義者
哥林多前書	16:4/6/16	10:11;10:31,33	矯正	警戒者
哥林多後書	13:7/9/13	5:18;12:12	授權	委任者
加拉太書	6:2/4/6	2:16;5:1,13	釋放	釋放者
以弗所書	6:3/6	1:23,3:19;4:16	成全	充滿者
腓利比書	4:2/4	3:8;4:11	滿足	滿足者
歌羅西書	4:2/4	1:18;2:9,10	豐盛	創始者
帖撒羅尼迦前	5:3/5	4:17;5:23	被提	成聖者
帖撒羅尼迦後	3:1/2/3	1:7;2:3	再來	再來者
提摩太前書	6:1/6	1:3;4:16	囑付	囑咐者
提摩太後書	4:2/4	4:2;4:6,7	傳道	殉道者
提多書	3:2/3	1:5;2:15	監督	監察者
腓利門書	1:17/25	10;17	接納	詞解者
希伯來書	13:10/13	1:3;8:6	超越	超越者
雅各書	5:1/5/5	1:22;2:22	行道	行道者
彼得前書	5:3/5	1:3,4;4:1	盼望	受苦者
彼得後書	3:1/2/3	1:12;3:17	提醒	提醒者
約翰一書	5:2/4/5	1:3;2:2	交通	挽回者
約翰二書	1:6/13	8;10	衛道	衛道者
約翰三書	1:8/11/15	3;8	接待	接待者
猶大書	1:16/25	3;17	爭辯	辯護者
啟示錄	22:1/3/22	3:21;5:5;12:11	得勝	得勝者/成全者 新造者/快來者

附錄六：舊約聖經書卷先後次序



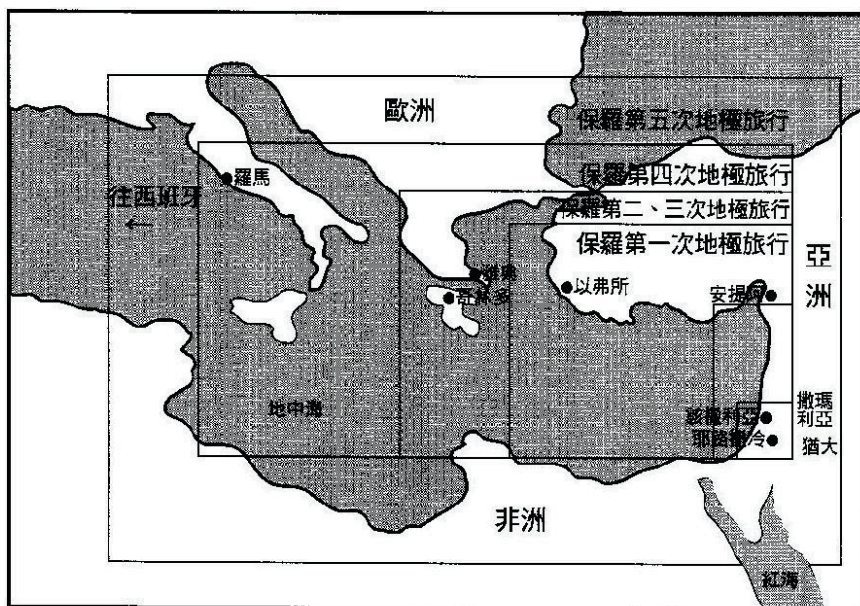
歷史		3 利未記	5 申命記	8 路得記	歷代志		歷代志	以斯帖	
					13 上		14 下	17	
創世記	出埃及記	民數記	約書亞記	士師記	撒母耳	撒母耳	列王記	列王記	以斯拉 尼希米
1	2	4	6	7	9 上	10 下	11 上	12 下	15 16

18 約伯	19 詩篇	20 箴言	
經驗		21 傳道書	
		22 雅歌	

預言	對以色列	何西亞 28	以西結 28	哈該 37	瑪拉基 39
		阿摩司 30	但以理 27	撒迦利亞 38	
	對猶大	35 哈巴谷	23 以賽亞	24 耶利米	29 約珥
		33 彌加	36 西番雅	25 耶利米哀歌	
	對亞述	32 約拿	34 拿鴻		
	對以東	31 俄巴底亞			

註一：數目編號乃為標記該書卷寫作地點之用。
 註二：兩條虛曲線分別標記被擄之猶太人歸回聖地之路徑。
 註三：參考資料"Walk Through the Old Testament"。

附錄七：新約聖經書卷先後次序



使徒行傳		馬太	歷史書
		馬可	
		路加	
		約翰	

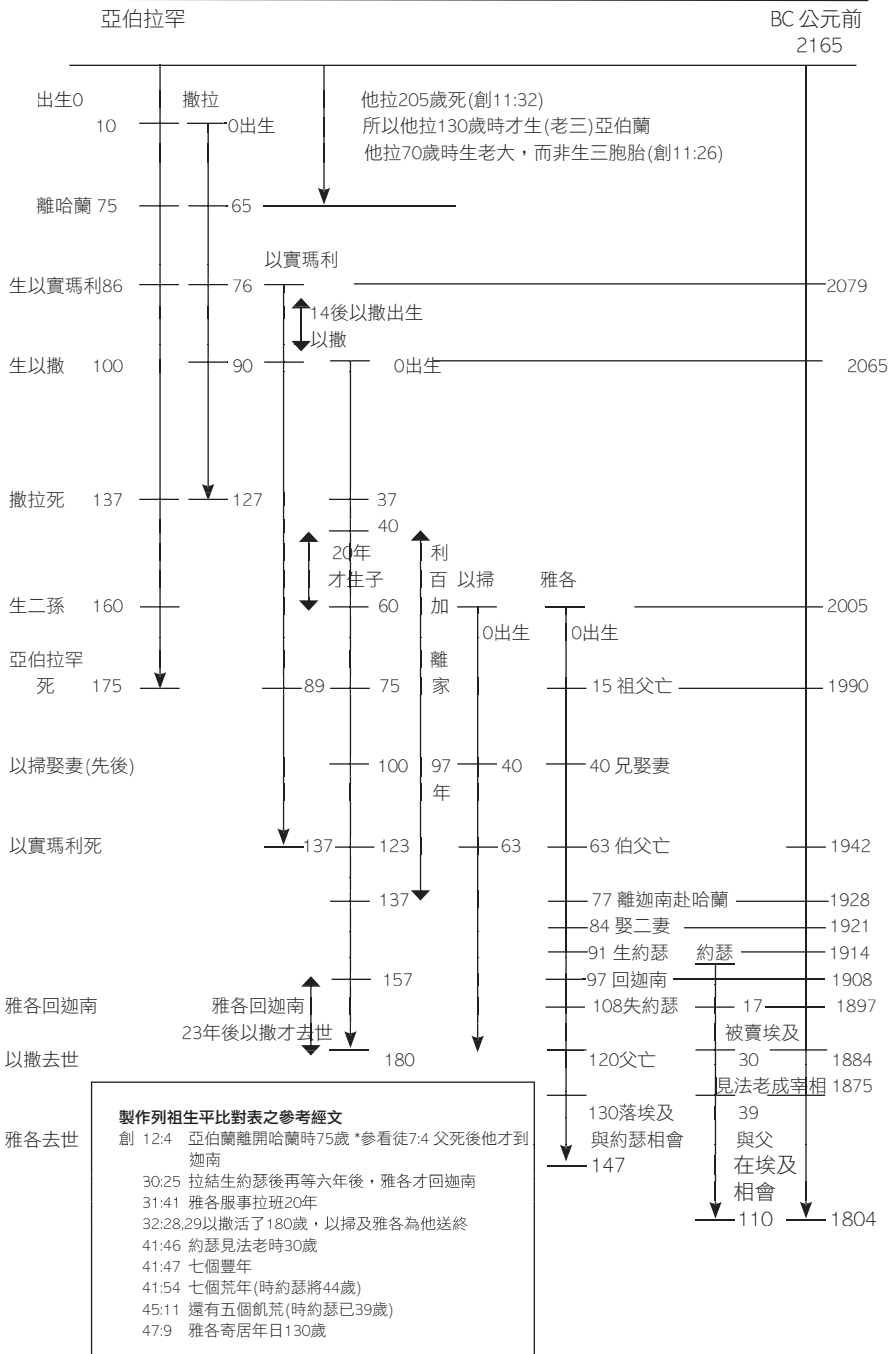
普世教會之增長	第二次在羅馬被捆鎖	第五次往西班牙	第四次	第三次	第二次	保羅第一次旅行佈道	耶穌基督之降世及升天	
	徒 21:27-28	徒 21:27-28	徒 21:27-28	徒 18:22-21:26	徒 16-18	徒 15		徒 13-14
	68 67	67	62	60	57 54	53 50	49	主後48年

弗	西	腓	林前	林後	羅馬	帖前	帖後	加拉太	保羅給教會的書信

提後	提前	門	提多	保羅給個人書信

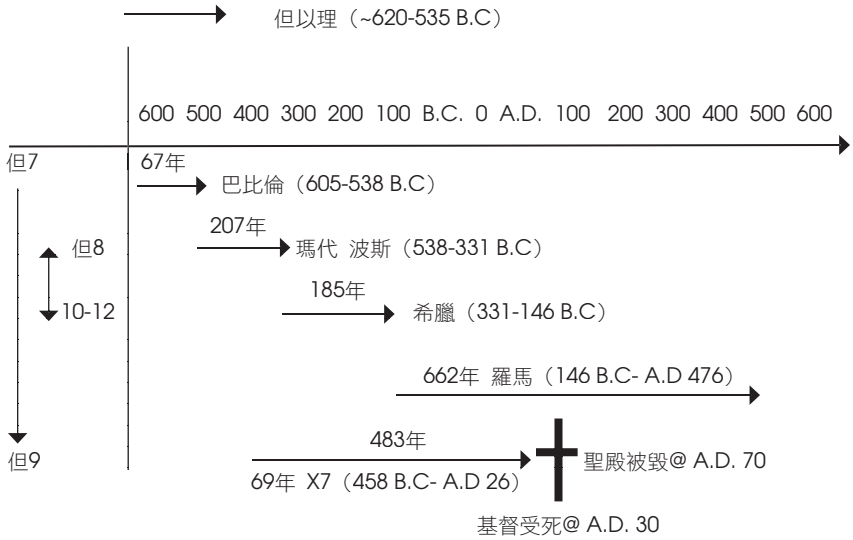
約壹	來	彼前	一經書信
約貳	猶	彼後	
約參			
啟示			

附錄八：創世記中列祖生平紀略對照表

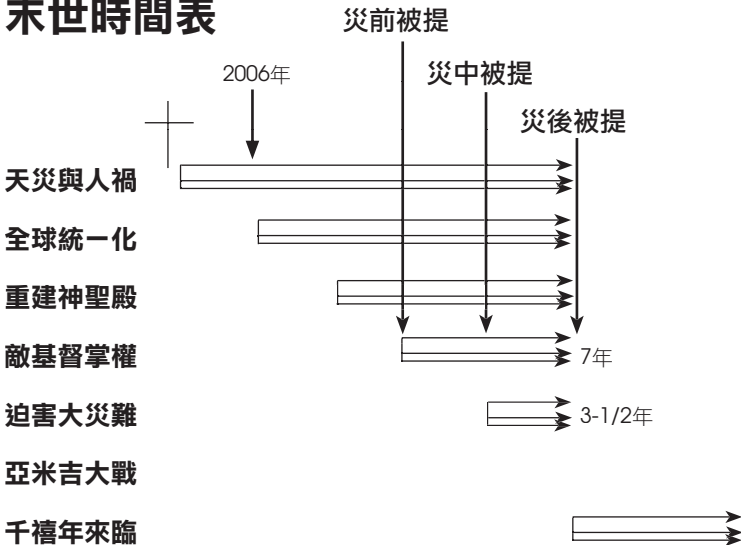


附錄九: 舊約先知時期 / 末世時間表

舊約先知時期



末世時間表



附錄十：重要經文背誦

1. 過新生活

經文出處		重點
1.加拉太書	2:20	基督是中心
2.羅馬書	6:4	基督是中心
3.羅馬書	14:7-8	基督是中心
4.提摩太後書	3:16	神的話
5.約翰福音	16:24	禱告
6.約翰一書	1:9	禱告
7.以弗所書	2:19	合一
8.加拉太書	3:26-28	合一
9.希伯來書	10:24-25	交通
10.傳道書	4:9-10	彼此守望
11.約翰一書	2:13	彼此守望
12.馬太福音	4:19	見證

3. 作基督的門徒

經文出處		重點
1.路加福音	9:23	以基督為首
2.路加福音	6:38	慷慨的捐助
3.瑪拉基書	3:10	慷慨的捐助
4.馬太福音	28:18-20	福音傳遍世界
5.提摩太後書	2:15	盡心
6.哥林多前書	9:22-23	接納他人
7.以弗所書	6:12	屬靈爭戰
8.哥林多後書	10:3-4	屬靈爭戰
9.加拉太書	5:16-17	屬靈爭戰
10.以弗所書	6:17-18	屬靈爭戰

2. 傳揚基督

經文出處		重點
1.以賽亞書	53:6	人人有罪
2.希伯來書	9:27	罪的刑罰
3.約翰福音	3:16	基督代付贖價
4.彼得前書	2:24	基督代付贖價
5.以弗所書	2:8-9	救恩不在行為
6.約翰福音	1:12	必須接受耶穌
7.約翰福音	10:10	必須接受耶穌
8.路加福音	19:10	必須接受耶穌
9.約翰一書	5:11-12	得救的確據
10.羅馬書	10:9-10	得救的確據

4. 長成基督的樣式

經文出處		重點
1.約翰福音	13:34-35	愛心
2.彼得前書	5:5-6	謙卑
3.以弗所書	5:3	聖潔
4.利未記	19:11	誠實
5.希伯來書	11:6	信心
6.羅馬書	4:20-21	信心
7.加拉太書	5:22-23	結果子

● ● ● ● ● ● ● ●
我將你的話藏在心裡、免得我得罪你。 詩篇119:11
● ● ● ● ● ● ● ●

附錄十：重要經文背誦

5. 依靠神的資源

經文出處		重點
1. 約翰一書	4:13	祂的靈
2. 以弗所書	2:21-22	祂的靈
3. 羅馬書	8:38-39	祂的愛
4. 約翰一書	4:17	祂的愛
5. 提摩太後書	1:11	祂的信實
6. 哥林多前書	10:13	祂在試探中幫助
7. 彼得後書	3:9	祂的寬容
8. 以西結書	18:23	祂的寬容
9. 腓立比書	3:20-21	祂的盼望
10. 路加福音	17:20-21	祂的同在
11. 耶利米書	33:3	祂的引導
12. 箴言	3:5-6	祂的引導
13. 帖撒羅尼迦前書	5:23	祂的保守

背經鑰點：

1. 默想經文，參考上下文，明白所指真義。
2. 將全段出聲唸多遍，每次將主題，章節出處，經文，一口氣唸完。
3. 開始背誦，先開聲邊唸邊記，由主題，章節出處，及首句經文成為一組來記，之後再逐漸多加第二句，第三句等。
4. 選容易集中精神的時間，如睡前或起床時。
5. 在腦海中將經文情節化或圖畫化，或是將有關內容，細節連接，定位於一組的事物上(如一個房屋內的各種擺設，或經文名字在聖經書的排列位置等)，這些都有助我們更易記憶。
6. 背唸時，多思想如何將所背經文應用在日常生活，或與生活拉上關係。
7. 把握時間空檔如等人，行路和駕駛時去記憶和重溫。
8. 默寫有助於找出不易察覺的錯誤來。背聖經必須一字不漏、一字不錯，完全準確。
9. 開始背經後，必須每天溫習至少一次，連續溫習七天。然後，第二週起至少一星期兩次，最後第三週至少一星期一次。
10. 建立在不斷重覆溫習與常常默想(可以邊默想邊入睡)

資料來源：
北美華人小組教會
事奉訓練學校

附錄十一：幫助解決情緒困惑的經文

疑難時的幫助

冷淡時	約壹 1:4-9	恐懼時	太 10:28
苦惱時	林後 1:5-7		提後 1:7
失意時	羅 8:31-39		來 13:5-6
患難時	路 8:22-25	憂慮時	太 6:19-34
信心失落時	來 11:32-34		腓 4:6
孤獨時	來 13:5-6		彼前 5:7
需要神保護時	腓 4:19	灰心時	太 5:11-12
生活需要規律時	羅 12:9-16		林後 4:8-18
懷疑時	羅 4:17-21		腓 4:4-7
	約 20:24-29	朋友背棄時	路 17:3-4
離家時	來 11:8-10		羅 12:14-21
	來 15-16		提後 4:16-18
悲傷時	太 5:4		羅 8:31-39
	林後 1:3-4	祈禱時	路 11:1-13
面臨危機時	太 6:25-34		羅 8:26-28
	來 4:16		約壹 5:14-15
愁煩時	約 16:20-22	需要平安時	約 14:1-4,27
	彼前 5:7-11		約 16:33
有困難時	約 14:1-4		羅 5:1-5
	來 7:25		腓 4:6-7
感恩時	帖前 5:18	病痛時	太 26:39
	來 13:15		羅 5:3-5
得勝時	羅 8:31-39		林後 12:9-10
	約壹 1:4-5		可 9:14-29
厭倦時	太 11:28-30	受試探時	太 26:41
	林前 15:57-58		林前 10:12-14
	加 6:9-10		腓 4:6-7
哀慟時	太 5:4		雅 1:12-18
	約 14:1-4	彼後 2:9	
	林後 1:3-4		
	帖前 4:13-18		

資料來源：

國際基甸會出版中文聖經內資料

附錄十一：幫助解決情緒困惑的經文

生活中的引導

仇恨時	太 5:43-48	自誇時	路 18:9-14
論斷時	太 7:1-5	自負時	路 3:7-9
奉承時	太 7:21	貪婪時	可 7:21-23
慾望時	可4:18-19	污穢時	太 15:17-20
驕傲時	約壹 2:15-17	死亡時	約 11:25-26
報復時	羅 12:17-21	虛偽時	太 23:27-28
自高時	路 14:11	墮落時	約 3:19-21
自義時	路 18:11-12	離異時	可 10:2-12
犯罪時	約 8:34-36	疑惑時	太 14:28-31
順服時	彼前 2:13-17	酗酒時	路 21:34-36
咒罵時	西 3:8	仇敵時	太 5:43-48
試探時	林前 10:13	推辭時	路 14:15-24
苦難時	約 16:33	浪費時	路 15:11-24
情慾時	約壹 2:15-17	說謊時	啟 21:8
姦淫時	太 5:27-32	挑剔時	太 7:1-5
逆境時	太 10:16-39	害怕時	路 12:5-9
動怒時	太 5:22-24	私慾時	羅 13:14
憂慮時	太 6:19-34	貪心時	路 12:15-21

附錄十二：配偶/未來同伴同心禱告八要領

每週一至兩次夫妻二人一起同心地禱告

1. 找個安靜的時間及地方，由一家之主作開始禱告， 1/2分鐘
作簡短的稱謝，並求神帶領。
2. 一家之主開始頌讀聖經中的章節(建議從詩篇中尋找 3分鐘
亮光，並可夫妻一起恭讀經文)
3. 二人輪流用剛才所讀神的話開口禱告 2分鐘
4. 各人輪流將自己的需要帶到神面前 1分鐘
5. 在禱告中將心情感受(焦急、擔心、煩心)講出來 1分鐘
(為“心”禱告)
6. 為孩子們及配偶的父母禱告 1分鐘
7. 為了夫妻感情禱告(特別是對方需要我改正的地方) 1分鐘
8. 最後一家之主(男方)做結束禱告及為全家祝福 1/2分鐘

附錄十三: 建立美好的婚姻關係 (為配偶代禱)

品格		配偶認為自己最缺乏	我認為配偶最缺乏	品格		配偶認為自己最缺乏	我認為配偶最缺乏
1	真實			26	真愛		
2	順服			27	有創意		
3	誠懇			28	熱誠		
4	德行			29	善用資源		
5	勇敢			30	節儉		
6	饒恕			31	知足		
7	勸導			32	守時		
8	機警			33	包容		
9	好客			34	慎重		
10	慷慨			35	感恩		
11	喜樂			36	井然有序		
12	能變通			37	主動		
13	隨時待命			38	盡責		
14	持守			39	謙卑		
15	節制			40	果斷		
16	敬重			41	決心		
17	勤奮			42	忠貞		
18	仔細			43	專注		
19	可靠			44	敏銳		
20	安穩			45	公正		
21	耐心			46	憐憫		
22	智慧			47	溫柔		
23	明辨			48	尊重		
24	信心			49	柔和		
25	謹慎						
禱告結果							

參考資料:

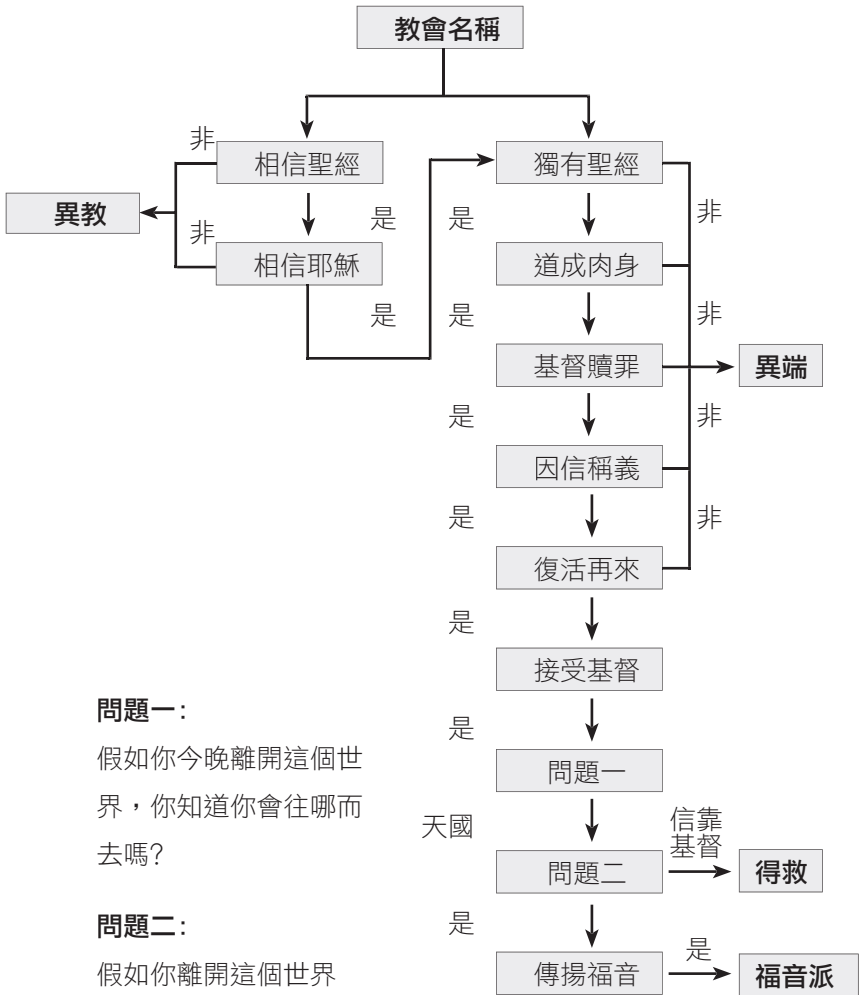
禱告手冊54-55頁品格定義

附錄十四：家中領聖餐的要點

1. 先到超市之餅乾部購買未經發酵的餅，英文名稱為Unsalted Matzos (Manischewits牌製品，10塊裝)，另在飲品部買100% Concentrated 純葡萄汁，這是聖餐中所需要的主要物品，其餘是杯、盤及聖經。
2. 個人可選定飯前、飯後或晚上聚在一起，固定守聖餐。最好由家長帶領，凡參與者必須是口裡承認耶穌基督為救主的人，假如小孩子因太小未懂事，則可教他們向耶穌基督禱告，請主進入他們的心中之後讓他們參與(適合2-6歲小孩)若小孩成長至懂事有自己的主見，拒絕信靠耶穌的話，則不宜讓他們參加，因為按著他的理性及意志，在他已擁有的領悟能力內，他選擇不要信耶穌(希望這只是他暫時的心態，以後改變肯信主時再邀請他參加)。
3. 家長或帶領的成人以禱告開始，也可請一位家人或小孩作開始的禱告。
4. 家長或帶領人選擇一段經文：與主受死定十字架、復活或福音救恩有關的經文，然後一人或多人，齊讀或輪流唸完，再由帶領人將經文闡釋(2-3分鐘左右)常用經文包括：太26:26-30；可14:22-26；路22:14-23；徒2:41-47；羅3:23-26；羅5:9-11；林前11:23-31等。
5. 簡略解釋聖餐之意義後，可讓各人輪流分享當天對主愛的感受、或有的過犯需要主寶血潔淨，或有的疾病求主在領聖餐時帶出醫治。然後各人可各自禱告，或輪流禱告認罪，或感謝，甚至各人彼此認罪，互相饒恕和好，以後才領聖餐。
6. 由家長或帶領者將一塊完整的餅擘開，代表基督贖罪的身體被釘在十架上破碎了，之後傳給各人，(一家人也可考慮共用一杯的葡萄汁)各人拿好餅或/和杯之後，一齊領用，(可以分開先領餅，再領杯，或餅杯一起領用)。
7. 帶領者在各人領取時要重申主的吩咐[你們每逢吃或喝的時候，要如此行，為的是紀念我]。各人要以敬畏慎重的心領用。
8. 請一人做結束禱告。
9. 剩餘在杯或盤中的葡萄汁或餅都要小心全部領完，以免糟蹋。

附錄十五：分辨異端

我們怎樣可以知道什麼是純正教義或是異端呢？異端的特點很多，但從下面幾點，可以識別。這樣，我們就不容易認假作真，以致走入歧途？



問題一：

假如你今晚離開這個世界，你知道你會往哪而去嗎？

問題二：

假如你離開這個世界到了神的面前，當祂問你：

“你憑什麼能進天國？”

你會如何回答？

附錄十六：認識異端

要有效地分辨異端，只要簡單地問對了幾條的問題。而這些問題的中心不外是圍繞著對「耶穌基督的獨一拯救」和「聖經是唯一的絕對真理權威。」這兩個關鍵點。

以下是關鍵性的七個問題。

1. 有關權威經典

- 除了聖經以外，你們的教義和生活標準還有其他的經典作根據嗎？

2. 有關基督耶穌

- 你們接受聖經中的拿撒勒人耶穌就是真神，成為人的樣式，藉童貞女馬利亞所生，來到地上作世人唯一之救世主嗎？
- 根據使徒約翰在約一4:1-3及約1:1、14之教導，這是非常關鍵性的問題。若對方說不能完全接受或這不一定全是，這就是異端。若說接受，則繼續問第三題。

3. 有關贖罪功效

- 你們接受耶穌基督死在十字架上流出祂的血，其功效是足以洗淨世人的罪惡，帶來神對信靠主耶穌的人之赦免嗎？
- 這是有關主耶穌救贖的功效（羅3:24-25）。若對方回答是否定，則是持錯誤的教導。若回答肯定，則繼續下題。

4. 有關因信稱義

- 你們認為需要加上人之好行為才足以被神接納、得救嗎？
- 以上3、4都是二而一的問題。 源自徒4:12「除主耶穌外，別無拯救」及弗2:8、9「你們得救是本乎恩，也因著信，這並不是出於自己，乃是神所賜的，也不是出於行為，免得有人自誇。」（附註：這並不表示基督徒信主後就不必有友好的善行。事實上，下文弗2:10就接著說神定意叫基督裡的人行善；只是，行善是得救信主後的生命表現，而非得救前要獲神赦罪的條件。）若對方回答說還要加上好行為才可被神接納得救；這是異端，是錯誤的教導。若對方說不必靠好行為仍可得救，則繼續問下題。

5. 有關復活再來

- 你們相信耶穌基督死而復活；並於將來要從天上以這復活身體再回到地上來審判結束這物質的世界嗎？
- 若對方回答不相信主復活，不信主耶穌身體的復活，又或否定主耶穌之再來，則是持錯誤的教導（羅10:9-10；帖前4:13-17）。若回答是肯定，則繼續下題。

6. 有關信靠耶穌

- 你是否有邀請耶穌基督進到你心中作你個人的救主及一生的主宰？
- 若對方無法有肯定的答案，或只談是要為耶穌基督作很多好事，又或是每週上教堂等，都不足夠；如此連他自己也未曾得救。
(徒4:12；約1:12)

7. 有關傳揚福音

- 你們首要使命是傳揚福音，叫人因耶穌基督得永生嗎？
- 若答案是否定，或除此以外再有別的同等重要使命，則是有違聖經的基本教導。(太28:19-20)

以上七個問題不只協助我們分辨異端，且能幫助明白基督信仰的中心教義。

總括來說，福音的大綱可從使徒保羅在林前15:3-4的話中領會出來：

「我(保羅)當日所領受又傳給你們的，第一，就是基督照聖經所說，為我們的罪死了，而且埋葬了，又照聖經所說，第三天復活了。」

除此以外，也有基督徒團體和宗派偏重某些真理之教導，或因解經觀點之不同而將相對的道理絕對化，如此構成極端的表現。但整體本質上，還不能歸劃成異端。

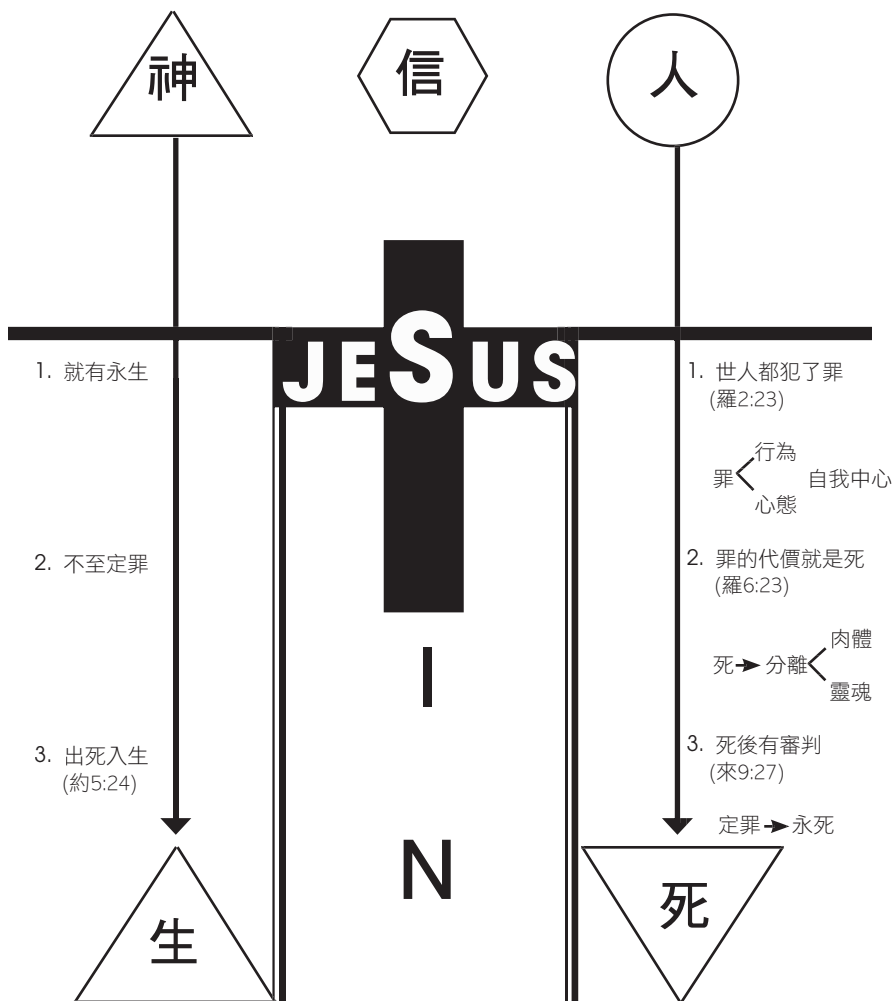
事實上，各基督徒宗派或學派都會有不同側重點之教導，面對這些異同，我們的原則是：在基要真理上，我們要持守合一；在相對的真理上，我們要持守恩慈；在一切的不同上，我們要持守愛心。

附錄十七: 福音橋簡介

神	主	人
賜	信	該
生	罪	死

God	+	Man
Give	Re-ceive	Works
Life	Sin	Death

1. 神造人
2. 人犯罪，死
3. 主代死、復活、生
4. 信接受



附錄十八：個人得救見證

信主前的光景：

信主之原因及經過：

信主後的改變：

人生異象短句：

動詞1	動詞2	動詞3	價值1
價值2	價值3	人群	果效

附錄十九：禱告服事五步驟

為人禱告事奉的五個步驟

1. 查詢，面談

- 搜集資料，想要得知：究竟是那裡不妥？問題出在哪？

2. 分析，診斷

(在查詢過程中...)

- 為何產生這問題？
 - A. 表面問題
 - B. 表面原因
 - C. 根本問題
 - D. 根本原因

3. 禱告選擇

(在查詢過程結束後)

- 何種禱告最適合解決問題？
 - A. 為身體醫治的禱告
 - B. 為心靈醫治的禱告
 - C. 為靈裡釋放的禱告

4. 按手禱告，聖靈運作

- 我們該如何進行？
- 邊禱告邊注意：現況進展如何？
 - A. 看
 - B. 問
 - C. 聽

(過程中儘量引導被禱告者安息放鬆下來，讓聖靈更深地作工)

- 何時停止禱告？

- A. 當事人顯示事情已經結束
- B. 當聖靈告訴你結束時
- C. 當再也想不到可禱告或可說的話時
- D. 當無法得到任何進展時
- E. 當被服事者或組員疲憊時

5. 跟進工作

*要保持醫治，引導全人康健的途徑與方法？

- A. 問那人
- B. 問神
- C. 跟進之選擇
- D. 輔導
- E. 轉介

附錄二十一：守望表

以下問題可在守望中彼此發問，可責之處在於誠實、保密及敬虔 (箴27:17；亞5:16；加6:1-5)，問題的幫助在乎坦承相對的程度。

守望必定需要在互信及關懷分享氣氛下進行。

註：但要視雙方之關係、互信及尊重、接納程度而決定。

1. 在過去一週你有否在言語上見證主耶穌的超越性？
2. (男)過去一週你有否在任何地方與任何異性落入妥協的境地？

有否觀看任何色情刊物/網站/影帶等？

(女)過去一週你有否在幻想與他人有浪漫關係？

有否觀看任何色情刊物/網站/影帶等？

3. 處理財物方面你是否忠實？有胡亂揮霍嗎？

4. (男)你有優先與家人共聚嗎？

(女)你有敬重你的丈夫或惹子女的氣嗎？

5. 你有當面或背後中傷他人嗎？

6. 你有受某種嗜好支配嗎？請解釋_____

7. 你仍對他人心存憤怒嗎？

8. 為突出自己，你有在明處或暗中貶低他人嗎？

9. _____

10. 在以上的問題答案上，你有對我說謊嗎？

所以你們要互相認罪，彼此代求，使你們可以得醫治。 雅5:16

附錄二十二：小組成員隔週守望表

接受守望者：_____ 守望日期：_____

互 相 關 係	破冰 關心對方	-感受對方之心情/情緒 -學業/事業/家務 -前途/身分/經濟/健康 -感情/婚姻/兒女/父母等人際關係 -屬靈生活：教會/小組/部門事奉 -分享蒙允禱告/討論聖經問題	5分 15分
	守望者	-向被守望者分享讀經，禱告心得	5分
守 望 交 代	時間管理	-設定目標/約會計劃/作息紀錄/行事次序 -計劃與執行落差：很大/減少/很小	10分
	屬靈操練	-每天讀經1-4章/默想/背經 -每天禱告15-60分鐘/禁食/方言 -閱讀屬靈/其它書刊	
	品格關係	-上主日學/禱告會/小組聚會 -與配偶/同伴每週禱告/研經/溝通/家庭崇拜 -人際關係/ _____ 方面的個性/正在刻意改正	
	服事技巧	-作見證/傳福音/小組外展活動 -替人禱告服事：醫治/釋放 -參與__類服事：交報表/月會/關懷/新人跟進/守望	
	情緒管理	-受_____人、事物之影響：已處理/尚未處理 -本週情緒平穩/起伏/比上週好	
	錢財管理	-什一奉獻/施捨 -按預算開支/作收支紀錄	
	保健管理	-每週運動/足夠睡眠/營養飲食 -本週身體：健康/不好/多休息	
	每週成長	每週作業(雙方都要作簡略的交代)	
禱告服事	-上週作業方式：學習課程內容/克服或建立的習慣/ 成長方向品格 -雙方本週作業分配：學習課程內容/克服或建立的 習慣/成長方向品格 -下週守望時間、地點及重點內容	5分	

Please Place
Backcover Artwork
here