

10 Days of Prayer 2019



上帝啊，求你聽我的呼求，
側耳聽我的禱告！

我心裏發昏的時候，
我要從地極求告你。

求你領我到那比我更高的聖山，
因為你作過我的避難所。

作過我的堅固台，
脫離仇敵。

我要永遠住在你的帳幕裏，

我要投靠在你翅膀下的隱密處。

十日禱告



10 Days of Prayer 2019



上帝啊，求你聽我的呼求，
側耳聽我的禱告！

我心裏發昏的時候，
我要從地極求告你。

求你領我到那比我更高等的國，

因為你作過我的避難所，

作過我的堅固台，

脫離仇敵。

我要永遠住在你的帳幕裏！

我要投靠在你翅膀下的隱密處！

十日禱告



會長的話

傅博仁 牧師
華安聯合會會長

中國有句諺語：「淺池不能養大魚」。這是直接對基督的跟隨者——你我所說的。我們像魚一樣，進入了基督福音的美好之網。現在，我們的主直接告訴我們：「你們卻要在我們主救主耶穌基督的恩典和知識上有長進。」（彼後 3:18）要長進，我們必須降服。我們必須全然歸主。我們必須進深，而不是滿足於在淺池裏戲水的屬靈生命。

今年的《十日禱告》指南就要幫助你做到這點——在耶穌裏進深。全然地將自己的身心降服於你的救贖主，你慈愛的牧人和朋友。在你與祂同行時更加進深，聖靈會更多地充滿你，賜你能力，並為了祂的榮耀使用你。（太 5:16）當我們為與耶穌更進深的關係禱告時，願上帝賜福你，也賜福我們所有人。

目錄

- 2 |—— 會長的話
- 4 |—— 領袖指南
- 21 |—— 前言
- 31 |—— 十日禱告會佈道挑戰
- 36 |—— 晚禱
- 45 |—— 禱告中要握住的應許
- 59 |—— 第 1 日 — 認識與相信
- 66 |—— 第 2 日 — 由內至外
- 73 |—— 第 3 日 — 一場最大的戰爭
- 80 |—— 第 4 日 — 獻身的價值
- 87 |—— 第 5 日 — 同工的特權
- 94 |—— 第 6 日 — 悔改的恩賜
- 101 |—— 第 7 日 — 光榮的宗旨
- 108 |—— 第 8 日 — 經過幽穀
- 115 |—— 第 9 日 — 比疑惑更大的能力
- 122 |—— 第 10 日 — 放手荊棘
- 129 |—— 安息日的慶祝

領袖指南

歡迎參加2019年十日禱告會！自從十日禱告會在2006年以「全球祈雨行動」開始以來，上帝已施行了許多神跡。聖靈已帶來了復興、悔改、佈道熱情的復興與各種關係的修復。毫無疑問，禱告是復興的誕生地！

這些指南旨在幫助作為領袖的你。第一部分涵蓋了2019年十日禱告會的主題，第二部分包括了一些能幫助你和你們祈禱小組的指導。請謹記：這些只是一些資源和建議。你可以順從聖靈的引導，隨意作出調整。

在十日禱告會期間，即2019年1月9-19日，你的小組每日應見面或通過電話，進行一個小時的聯合禱告。你會注意到，1月19日從嚴格意義上來說是第十一天。這是可以自行選擇的，但我們建議你利用這天來慶祝上帝對聯合禱告的垂聽。我們希望這些意見和建議能幫助你的小組或教會這個大家庭，使2019年十日禱告會成為一次非常得力的經驗。

當你踏上本次旅程時，請花些時間來閱讀一下曾參與過2018年十日禱告會之人的見證：

✝ 塔莎·聖基茨和內維斯

「似乎所有的事情都比與基督交通重要，祈禱僅是一種形式。這十天提醒我，與我的救主交談並感受到祂的同在是多麼平安與喜樂。」

✝ 美國馬里蘭州的桑德拉

「每一天的學習內容似乎都是為我而寫的。我的信心一直都很好，並且越來越好了。上帝垂聽了我特定的禱告。有些事甚至在我祈禱之前就已蒙應允了。與此同時，我受到了許多出乎意料且不可控的試煉的襲擊，但上帝幫助我得勝了。祂令人無比敬畏！」

✝ 印尼的揚

「十日禱告會是如此美好的經驗！我們教會的信徒聚在一起禱告，彼此代禱。在這次聖會中，充滿了喜樂與眼淚；當我們禱告時，我們看到了上帝的愛與祂對祈禱的回應。」

✝ 美國的羅納德

「十日禱告會改變了我們的禱告生活。」

✝ 韓國的珍妮

「我感覺我充滿了更新的能力與力量。成為常常祈禱之人群中的一員，真的使我很蒙福。上帝垂聽了我大部分的禱告，我把那些仍待蒙應允的禱告交托與祂的智慧與時間。」

✝ 尼日利亞的伊瑪

「十日禱告會非常鼓舞人心、令人振奮。最令人興奮的經歷是一位因糖尿病綜合徵不能說話又臥床不起的退休牧師竟然能開始給別人打電話了，並且現在可以坐在輪椅上了。這只是我們讚美報告的開始而已！」

✝ 美國弗吉尼亞的陶瑞斯

「今年是我們參加聯合禱告的第四年。我們禁食祈禱了十天。我們見證了上帝在我們人生中所施行的諸多神跡。一位姐妹祈求她能與在另一個國家中與她失聯二十年的親戚取得聯繫。懇切祈禱之後，上帝竟然讓他們聯繫上

了！我們與她一同讚美上帝。」

十日禱告會常見事項

為甚麼要談及一個更深的經驗？

懷愛倫寫道：「凡為主服務的人，需要一種過於許多人所想到具有的更高，更深，更廣的經驗。許多已是上帝大家庭中的人，對於看見主的榮光，和變成榮上加榮的意義不大明白。許多人對於基督的崇高僅有模糊的概念，便心中充滿喜樂。他們渴望對於救主的愛，有更圓滿更深切的體驗。這等人應當珍重每一種向上帝的願望」（《傳道良助》，第274頁）。我們要探索培養這種與耶穌有更高、更深、更廣經驗的想法，並著眼於這個想法在我們實際日常經驗中的實踐。

每日主題資料

十日禱告會的每一天都有主題資料。第一頁以一節聖經經文和一篇簡短實用的靈修為開始。第二頁包含一個建議的禱告模式與特定的禱告事項、要唱的詩歌及要緊握

的應許。我們建議你復印主題頁，使每位參與者人手一份，以在禱告期間遵循。

全球各地的教會將會同心合意地為每日的主題祈禱。要通過每一個主題資料上的經文，節選，以及祈禱事項與他們一同祈禱。然而，不要感到你必須倉促地為所有建議的代禱事項禱告。可以分成幾個小組，讓每個小組分別為列表中的一部分事項代禱。

有些禱告事項是明確與全球的復臨教會有關的。為教會大家庭共同祈禱固然重要，但倘若你的小組中有來自社區的來訪者，你便可調整你們的禱告，使用更常見的禱告主題。要為如何能最好地歡迎來訪者，並使他們感到他們是你小組的一部分而禱告。

禱告會各環節推薦時間

禱告會各個環節時間的長短可能每一次都會有所不同。以下是我們所推薦的、行之有效的時間：

- ◎ 歡迎 / 介紹：2-5 分鐘
- ◎ 閱讀聖經與懷著摘錄：3 分鐘
- ◎ 讚美上帝：10 分鐘
- ◎ 認罪並確信勝罪：3-5 分鐘

◎ 祈求與代禱：30-35 分鐘

◎ 感恩：10 分鐘

為七個人代禱

鼓勵每個人祈求上帝向他們顯明在這十天內需要為之代禱的物件。這些人可能是親屬、朋友、同事、教友等。鼓勵他們祈求聖靈能帶領這七個人住在基督裏。小組成員也應祈求上帝向他們顯明應如何在這十天期間為這七個人特殊的需要禱告，如何將福音傳給他們。你或許想要提供一些卡片或紙張，讓人們可以在其上記錄他們要為之禱告的七個人的名字。

2019 年十日祈禱中的安息日崇拜聚會

在十日禱告會期間的兩個安息日裏，要有特別的祈禱主題，並要分享祈禱蒙垂聽的見證。要有創意——我們有多種方法可以與信徒分享在每日禱告會期間發生的事情。

最後一個安息日的慶祝

最後一個安息日應當特別作為歡慶的日子，慶祝上

帝在這十日中的作為。要給祈禱蒙應允的見證、聖經教訓或有關禱告的講道和唱詩讚美留有充足的時間。要帶領會眾祈禱，以便那些沒有參與每日禱告會的人可以體驗與他人一同祈禱的喜悅。更多建議，請參看第11日（安息日）的內容。

2019 年十日禱告會的跟進工作

要多多求問上帝期望你所在的教會或小組如何持續祂在2018年十日禱告會期間已著手的事工。或許你們可以繼續每個星期的禱告會，或許上帝希望你們在教會開啟一項新的事工，或者向社區佈道。要敞開心門，順從上帝的指引。當你與上帝同行之時，你一定會感到驚訝。在領袖指南的結尾處我們列出了佈道挑戰的建議。

見證

請分享上帝在2019十日禱告會期間的見證！你的見證會鼓勵許多人。請將你們的見證寄送至以下地址：
stories@ministerialassociation.org 或者在網上提交至：
www.tendaysofprayer.org.

聯合禱告指南

同心合意

當某人向上帝祈求時，要確保其他人也在同心合意地為同樣的事而禱告——這是非常有力量的！切不可認為已經有一個人為此禱告，而其他人就無需為之代求了。

「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甚麼事，我在天上的父必為他們成全」(太 18:19)。在禱告中被提升是多麼鼓舞人心啊！

提說上帝的應許

你將在每份資料中找到特定主題的聖經應許。要鼓勵小組在禱告時緊握上帝的應許。我們極易關注我們的問題。然而，當我們提說上帝的應許時，我們的信心便會增加，並會提醒我們：在上帝沒有難成的事。這些應許能幫助我們不去注視我們的軟弱和困難，而能轉眼仰望耶穌。每一個弱點，每一次掙扎，我們都能找到可以緊握的應許。要鼓勵大家尋找更多的應許並寫下來，以便他們可以在日後緊握這些應許。

禁食

邀請那些參與十日禱告會的人考慮一下某種類型的禁食，例如禁看電視、停止世俗的音樂、電影、網路、不吃甜食，或者其他不易消化的食品。要把那些額外的時間用在祈禱與研究聖經上，祈求上帝幫助你和你的教會完全住在基督裏面。通過簡單的飲食，小組成員的心靈會更易傾聽聖靈的聲音。

聖靈

一定要祈求聖靈指示你，如何為人生或一種特殊的境遇而禱告。聖經告訴我們說，我們不知道應當祈求甚麼，但聖靈會替我們禱告。

「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，說明祂將要『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》，第147頁，已提供應強調之處）

聚集在一處

在開始禱告會之前，要邀請大家都聚在一處。當大家聚集在一處，形成一個緊密的圓圈時，會有助於大家在精神上的團結，而這樣的團結對於同心合意的祈禱至關重要。此外，如果大家分散在房間內，彼此也很難聽清楚他人的祈禱。

日誌

在十日禱告會期間，每日寫祈禱日誌有助於參與者將每日的祈禱主題銘記於心，向上帝作出具體的承諾，並意識到上帝給他們的賜福。寫出我們的祈禱並記錄上帝的垂聽，已證實是能給人帶來鼓勵的。

你若願意，在十日禱告會期間，我們可以利用多種方式寫祈禱日誌。在禱告會期間，你可以給大家留出時間在他們的私人祈禱日誌中記錄他們對上帝的回應。或者，你可以記錄小組的祈禱事項及應允——或是記在一個筆記本上，或是寫在一張大海報上，或者在線記錄。較為簡單的記錄方法就是在紙張的中間劃線，分欄記錄。在左欄記錄祈禱的事項，在右邊記錄上帝的答復。日後回顧上帝昔日的垂聽會令人十分興奮，並且能增進我們的信心！

敬畏

要鼓勵並樹立敬畏的態度。我們乃是來到宇宙之君的寶座前。但願我們不要用自己的姿勢或特有的習慣而漫不經心地對待祈禱時刻。當然，這並不是說每個人必須要一直跪著。你希望大家能舒適地度過一小時，因此就要鼓勵大家順從上帝的帶領，找一個自己感到舒適的姿勢，或跪，或坐，或站立。

一句式祈禱

祈禱應簡短而切題，以便他人也能有機會祈禱。要盡量只禱告幾句，但每個人可以禱告數次。簡短的禱告會使禱告有趣，並且也能允許聖靈感動組員如何祈求。你無需以「親愛的上帝」為開頭，也無需以「阿門」來結束。這樣的祈禱模式乃是與上帝不間斷的交談。

沉默

作為一名領袖，你不可獨佔祈禱的時間。你的目標乃是讓大家祈禱。沉默的時刻十分美妙，因在此時上帝會向人的心靈說話。要讓聖靈做工，給每個人時間禱告。

唱詩讚美

在祈禱的各環節中夾雜一些小組自發唱的詩歌，會給禱告會錦上添花。每個主題資料後面都列出了適宜唱的詩歌。不要覺得你必須使用所有的詩歌——這些僅是建議。唱詩讚美也是從一個禱告環節過渡到另一個環節的好方法。

收集禱告事項

不要詢問小組中各成員需要祈禱的事項，而是應當告訴各人在祈禱時提說自己的祈禱事項，並鼓勵他人也同心合意地為此禱告。原因如下：時間！談論我們的禱告事項會佔用大部分祈禱的時間。撒但若能成功地引誘我們始終談論困難，卻沒有為困難獻上禱告，他便會興奮不已。小組成員常常會進行勸勉並提出解決方案。要知道，力量乃是源自上帝！我們越禱告，上帝的能力就會越多地加給我們。

你每日的時間

這一點十分重要！作為一名領袖，要確保自己每日

花時間來到耶穌腳前，與祂交談，並研讀祂的聖言。倘若你將認識上帝作為人生的首要任務，你將會獲得如此美妙的經歷。「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，把他們的腳立在祂應許的磐石上。」（《善惡之爭》，第210頁）

十日禱告會佈道挑戰

每個人都能通過「全體總動員」為催促耶穌復臨而有所作為。

「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）。

在《服務真詮》中，我們讀到：「我們必須過兩方面的生活，既有思想又有行動，既有靜默的祈禱又有誠懇的工作」（第512頁）。向他人彰顯耶穌的愛是我們的特權。我們已從救主領受了如此大愛；我們不可留為己用。願我們分享祂的愛。

我們鼓勵你和你的教會在禱告中求問上帝：在十日

禱告會之後，如何能向他人傳福音。選擇一個或幾個活動，選擇一天，做耶穌的手和腳。當你努力來組織這一切時，要避免讓這些安排使你分心而不禱告。「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》，第313頁）。

我們預備了一系列可以幫助別人的方式。可以隨意選擇適合你將服侍人群之需要的方式。不要僅限於這份列表。

- 為病人做一頓飯。
- 邀請一位鄰居或同事參加聯誼會。
- 把食品送給一位無家可歸的人。
- 捐獻你希望別人能捐獻給你的衣物。
- 「收養」一位老人。定期拜訪這位老人，幫助他做雜務、購物、做飯或照料花園。
- 烤些麵包，與鄰居分享一條麵包。



- 幫助鄰居幹活。
- 與病人或殘疾人在一起，這樣照顧他們的人便可以出去辦事。
- 參與鄰居家正在進行的工程。
- 通過請你的新鄰居吃頓飯而把自己介紹給他們。讓他們感覺到他們是被鄰居所歡迎的。
- 購買生活用品並送給一個貧困家庭。
- 捐獻你的舊眼鏡。
- 提供一次查經。
- 探望養老院中的人。
- 給一位學生一些「吃飯錢」。
- 為窮人募捐衣物。你可以在你的教會放置一個衣櫃，與那些有需要的人分享。
- 捐獻你的舊筆記本電腦或其他電子設備。
- 捐獻一輛舊車。
- 組織一次「健康博覽會」。
- 送給孤獨的人一張卡片。

- 組織一次系列佈道會。
- 給你的鄰居們打電話，詢問他們現在怎麼樣。
- 送給某人一本你認為他喜歡的書。
- 分發 GLOW單張(可以在此訂購: www.glowonline.org/glow).
- 邀請某人接受耶穌。
- 開辦一所烹飪學校。
- 進行「28本佈道書籍事工」。第一周，送出一本書；第二周，送出兩本書；第三周，送出三本書。以此類推，直至你送出28本書。
- 拿些食品送給痛失心愛之人的人。
- 探望住院的人，以某種方式鼓勵或幫助他們。
- 為一位老人讀書。
- 拜訪一間兒童之家，並幫助那裏的員工。
- 開始一個縫紉/編織/鉤編小組，為那些有需要的人做衣服。
- 為某位看不見或不能閱讀的人大聲朗讀聖經。

- 在你家中舉辦一次青年之夜。
- 在一間為受虐待之人開設的庇護所所做志願者。
- 給兒童之家或庇護所捐贈一些書籍。
- 帶你教會的兒童去探望一間老人之家，為他們表演一些節目。
- 為有特殊需要的兒童及其家庭策劃並主持有趣的一天活動。
- 組織一次社區清潔日。
- 在你的教會開設一個健康俱樂部。邀請你的朋友和鄰居參加。
- 詢問某些人，看他們是否願意和你一起觀看一個具有屬靈意義的視頻。當你們一起觀看時，要祈求聖靈對那人的心靈說話。
- 策劃你自己的項目。

想要得到更多的見證資料，請訪問 www.revivalandreformation.org/resources/witnessing。

前言

歡迎參加2019十日禱告會！以祈禱來開啟新的一年，讓我們非常感恩。當我們在過去的十年間藉禁食禱告來尋求上帝時，祂已施行了許多神跡。聖靈已帶來了復興、悔改、佈道熱情的復興與各種關係的修復。毫無疑問，禱告是復興的誕生地！

我們相信，當你與眾信徒一道祈求聖靈（這聖靈是天父應許賜予凡祈求之人的）的沛降時，你的生活和你為之代禱之人的生活必會發生改變。請閱讀曾參加過去年十日祈禱會之人的反饋：

✝ 津巴佈韋的霍華德

「在整個十日禱告會期間，我所蒙的福不可測度。在我們津巴佈韋的教會中，上帝應允了我們的禱告，教會中有了合一。許多家庭重新團聚，教會信徒都甘心服侍主。」

✝ 美國紐約的格蘭尼

「教會確實得蒙了祝福。大多數信徒都在詢問，我們能否再進行一次十日禱告會。所有人都在講述他們感到更親近上帝了，並且在我們中間有了很強烈的合一感。」

✝ 南非的德瑞克

「藉著祈禱，病人得到了醫治，彼此疏遠的家庭成員得以重新團聚，甚至連喪失親人的人都有了希望，人們再次把他們的人生獻給上帝。我們所侍奉的是一位永活的上帝！我們迫不及待要看祂今年為我們預備了甚麼。榮耀歸主名！」

祈禱主題：一個更深的經驗

在2019年十日禱告會期間，我們將著眼於如何擁有一個更深、更豐富的基督徒經驗。無論是新信徒抑或是老信徒，我們都需要有新鮮的、每日遇見耶穌的經驗。這個系列突出了現實生活中的教訓、聖經應許和鼓舞人心的預言之靈摘錄，以堅固我們與基督每日同行的歷程。

我們讀到有關早期信徒的記載：「哥林多的信徒需要在屬上帝的事上有更深刻的經驗。他們尚未充分明白瞻仰祂的榮耀，與品格的逐步變化，究竟有何意義。他們只看到那榮耀的一線曙光。保羅對他們的願望就是要他們充滿上帝的一切豐盛，繼續追求認識那出現確如晨光的主，並不斷地學祂的樣式，直至他們見到那完美福音信仰的正午光輝」（《使徒行述》，第307, 308頁）。

我們祈求這一禱告主題能幫助我們培養一種更深的、與耶穌同住的關係，直至我們「見到那完美福音信仰的正午光輝」，完全反映祂愛的品格。

祈禱時刻推薦指南

- 禱告要簡短——每個主題禱告一兩句即可，要讓他人也有祈禱的機會。就像你與別人談話一樣，你禱告幾次都可以；
- 不要擔心沉默，人們可在此時聆聽聖靈的聲音；
- 在聖靈的引領下，大家一起唱詩也是一項莫大的祝福。此時無需鋼琴；無伴奏唱詩就可以；
- 與其利用寶貴的祈禱時間談論禱告事項，不如直接為之禱告。然後其他人也可以為你的禱告事項

代禱，並可就你的需要緊握上帝的應許。

緊握應許

上帝在祂的聖言中已經賜下了諸多應許。在祈禱中緊握這些應許乃是我們的特權。祂所有的命令和建議皆是應許。祂絕不會要求我們去做靠祂力量無法做到的事。

我們在祈禱之時極易關注自己的需要，自己的困難，以及自己的挑戰，並為自己的情形哭天抹淚。然而，這並不是祈禱的目的。祈禱旨在堅固我們的信心。因此，我們鼓勵你在祈禱之時要緊握上帝的應許。這些應許會幫助你將注意力轉離自己及自己的軟弱，並將目光集中於耶穌。藉著仰望祂，我們就會變成祂的形像。

「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，憑著信心要求祂所應許的。祂的諾言保證你若憑著信心祈求，就必得著各樣屬靈的福惠。要繼續不斷地祈求，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）

如何才能緊握住祂的應許呢？例如，當你祈求上帝賜你平安時，你可以提說約翰福音14:27，並說：「主啊，你在你的聖言中已經告訴我們說：『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。』求你賜給我你所應許的平安。」儘管你可能並未立時感受到那種平安，但也仍要感謝上帝賜給你平安。每晚的文字資料裏都包含了與特定主題相關的應許。

禁食

我們鼓勵你在這十天期間實行但以理式的禁食。以禁食禱告來開始新的一年，是在新的一年中獻身給上帝的極好方式。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品，而只吃少量最簡單的食品。」（《論飲食》，第188,189頁）

我們知道但以理用十天的時間只吃水果和蔬菜。同樣，我們鼓勵你在這十天當中也採用此種簡單的飲食。簡單而清淡的飲食即是無糖、非精加工的食品，且不喝碳酸飲料，這樣做可以使我們在不同程度上獲益。首先，簡單的食品意味著我們烹調食品的時間會減少，從而有更多的時間與主在一起。其次，食品越簡單，我們的胃越容易消化，思維就會越清晰。我們知道糖份會蒙蔽我們的大腦前

額葉，也就是我們思想的中心。我們若希望有更清晰的頭腦來傾聽上帝的聲音，我們若渴望親近祂，我們就需要確保我們的飲食不會給我們造成阻礙。

禁食不僅是杜絕食品。我們還建議大家不看電視、電影、不玩電腦遊戲，甚至也不用臉書，不看視頻。有時某些事物本身並沒有問題，如臉書和視頻，但它們卻會耗費我們太多的時間。要盡量把這些事物都棄置一旁，以便你能花更多的時間與主親近。

禁食並不是從上帝那裏獲得神跡的捷徑。禁食乃是要謙卑自己，以使上帝可以在我們裏面並藉著我們做工。

「有時需要禁食禱告。在上帝的手中禁食禱告成為潔淨心靈，產生敏悟心情的工具。我們因在上帝面前謙卑己心而使我們的禱告得到應允」（《醫藥佈道論》，第283頁）。

願我們在上帝面前謙卑自己，盡心、盡意、盡力地尋求祂。願我們藉著禁食禱告來親近祂，祂就必親近我們。

聖靈

一定要祈求聖靈指示你，如何為人生或一種特殊的

境遇而禱告。聖經告訴我們說，我們不知道應當祈求甚麼，但聖靈會替我們禱告。

「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，說明祂將要『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》，第147頁）。

信心

預言之靈告訴我們：「祈禱和信心能成就地上任何勢力所做不到的事」（《服務真詮》，第509頁）。上帝鼓勵我們祈禱並相信上帝會垂聽且應允我們的祈求。

「基督說：『祈求的，就得著。』在這些話中，基督在指示我們應如何禱告。我們要像一個單純的孩子一樣來到我們的天父面前，祈求祂賜給我們聖靈。耶穌又說到：『凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。』我們要來到父的面前認罪悔改，清空心中所有的罪惡和污穢。去驗證上帝的應許乃是你的特

權……我們要相信上帝的話；因為在至聖的真道上建立自己乃是品格的試驗。你要用上帝的話來驗證上帝。在我們相信上帝已垂聽了我們之前，我們無需等待甚麼良好的感覺；感覺不應成為你的標準，因為感覺乃像雲一樣善變……當我們還在地上時，我們就可以獲得從天而來的幫助……因為我已經驗證上帝很多次了。我要憑信而活，我不會因不信而使上帝蒙羞」（《評論與通訊》，1892年10月11日，第1，3，6段）。

預言之靈還說：「我們可以求……祂所應許的任何恩賜。然後我們應當相信我們必能得著，並感謝上帝使我們得到了」（《教育論》，第258頁）。因此，要藉著相信祂要成就的以及祂如何能應允你的祈求，而養成一個事先感謝上帝的習慣。

為七個人禱告

在這十天期間，我們鼓勵你能以一種特殊的方式為七個你希望看到他們經歷那「更豐盛」之生命的人禱告。他們可以是你的親屬、朋友、同事、鄰居或僅僅是熟人。花時間祈求上帝向你顯明祂希望你代禱的物件。也要懇求上帝使你真心將這些人的得救放在心上。把這些名字寫在一張紙上，放到顯眼的位置，如放到你的聖經裏。把名字

寫下來有某種力量，你將會為上帝如何來回應你的禱告而感到驚奇！

十日禱告會佈道挑戰

每個人都能通過「全體總動員」為催促耶穌復臨而有所作為。

「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）。

在《服務真詮》中，我們讀到：「我們必須過兩方面的生活，既有思想又有行動，即有靜默的祈禱又有誠懇的工作」（第512頁）。向他人彰顯耶穌的愛是我們的特權。我們已從救主領受了如此大愛；我們不可留為己用。願我們分享祂的愛。

我們鼓勵你和你的教會在禱告中求問上帝，在十日禱告會之後，如何能向他人傳福音。選擇一項或幾項活動，選擇一天，做耶穌的手和腳。當你努力來組織這一切時，要避免讓這些安排使你分心而不禱告。「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》，第313頁）。

在網路資源中，你會找到一張特殊的清單，上面列出了一些向你的社區傳揚耶穌的建議。

- * 資料由基督復臨安息日會全球總會佈道協會提供。
- * 每日禱告指南的主要貢獻者：約迪·詹森
- * 除非有特殊注明，聖經經文均摘自新雅各王欽定本聖經，1979, 1980, 1982年版，著作權歸托馬斯·納爾遜有限公司所有。經許可後使用。著作權所有。

十日禱告會佈道挑戰

每個人都能通過「全體總動員」為催促耶穌復臨而有所作為。

「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)。

在《服務真詮》中，我們讀到：「我們必須過兩方面的生活，既有思想又有行動，即有靜默的祈禱又有誠懇的工作」(第512頁)。向他人彰顯耶穌的愛是我們的特權。我們已從救主領受了如此大愛；我們不可留為己用。願我們分享祂的愛。

我們鼓勵你和你的教會在禱告中求問上帝，在十日禱告會之後，如何能向他人傳福音。選擇一個或幾個活動，選擇一天，做耶穌的手和腳。當你努力來組織這一切時，要避免讓這些安排使你分心而不禱告。「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》，第313頁）。

我們預備了一系列可以幫助別人的方式。可以隨意選擇適合你將服侍人群之需要的方式。不要僅限於這份列表。

- 為病人做一頓飯。
- 邀請一位鄰居或同事參加聯誼會。
- 把食品送給一位無家可歸的人。
- 捐獻你希望別人能捐獻給你的衣物。
- 「收養」一位老人。定期拜訪這位老人，幫助他做雜務、購物、做飯或照料花園。
- 烤些麵包，與鄰居分享一條麵包。
- 幫助鄰居幹活。
- 與病人或殘疾人在一起，這樣照顧他們的人便可以出去辦事。
- 參與鄰居家正在進行的工程。

- 通過請你的新鄰居吃頓飯而把自己介紹給他們。讓他們感覺到他們是被鄰居所歡迎的。
- 購買生活用品並送給一個貧困家庭。
- 捐獻你的舊眼鏡。
- 提供一次查經。
- 探望養老院中的人。
- 給一位學生一些「吃飯錢」。
- 為窮人募捐衣物。你可以在你的教會放置一個衣櫃，與那些有需要的人分享。
- 捐獻你的舊筆記本電腦或其他電子設備。
- 捐獻一輛舊車。
- 組織一次「健康博覽會」。
- 送給孤獨的人一張卡片。
- 組織一次系列佈道會。
- 給你的鄰居們打電話，詢問他們現在怎麼樣。
- 送給某人一本你認為他喜歡的書。

- 分發 GLOW單張(可以在此訂購: www.glowonline.org/glow).
- 邀請某人接受耶穌。
- 開辦一所烹飪學校。
- 進行「28本佈道書籍事工」。第一周，送出一本書；第二周，送出兩本書；第三周，送出三本書。以此類推，直至你送出28本書。
- 拿些食品送給痛失心愛之人的人。
- 探望住院的人，以某種方式鼓勵或幫助他們。
- 給一位老人讀書。
- 拜訪一間兒童之家，並幫助那裏的員工。
- 開始一個縫紉/編織/鉤編小組，為那些有需要的人做衣服。
- 為某位看不見或不能閱讀的人大聲朗讀聖經。
- 在你家中舉辦一次青年之夜。
- 在一間為受虐待之人開設的庇護所做志願者。
- 給兒童之家或庇護所捐贈一些書籍。

- 帶你教會的兒童去探望一間老人之家，為他們表演一些節目。
- 為有特殊需要的兒童及其家庭策劃並主持有趣的一天活動。
- 組織一次社區清潔日。
- 在你的教會開設一個健康俱樂部。邀請你的朋友和鄰居參加。
- 詢問某些人，看他們是否願意和你一起觀看一個具有屬靈意義的視頻。當你們一起觀看時，要祈求聖靈對那人的心靈說話。
- 策劃你自己的項目。

想要得到更多的見證資料，請訪問 www.revivalandreformation.org/resources/witnessing。

晚禱

可選擇在這十天內每天都進行晚禱

何為晚禱？

徹夜或在夜晚的一部分保持清醒去禱告並不具備神聖性。然而，夜晚或許是唯一一人不奔波忙碌的時間。我們相信你的目的不是熬夜，而是進行必要的禱告，直到你為所有你認為上帝要你為之禱告的事都獻上禱告為止。

我們建議在晚禱期間由幾個人代禱。確保在禱告期間要有適當的休息。作為一名領袖，你能感受到當時的氛圍，並知道何時需要休息，何時需要進行下一部分的禱告。我們建議每九十分鐘休息十分鐘。你也可以在禱告期間插入閱讀聖經經文的環節。或是採用以上所有建議，或是僅採用部分建議，取決於怎樣做對你的小組最有益處。可以隨意變更所建議之禱告模式的順序。

以下是晚禱的建議模式：

- **以讚美開始：**藉禱告或詩歌來讚美上帝；
- **用一些時間來認罪，**確保沒有甚麼能阻礙上帝垂聽你的禱告。要給個人認罪與會眾集體認罪的時間。要鼓勵信徒私下承認個人的罪，公開承認公開的罪。在但9:1-19中，我們讀到但以理為百姓代求，並公開承認了上帝子民的罪。要鼓勵信徒公開承認教會的罪。
- **為來參赴禱告會之人的需要而禱告：**有許多人處於困境中或需要禱告，或認識亟需禱告的人。可以圍成一圈，在中間放一把椅子，邀請那些有特殊禱告需求的人一個一個地來分享他們的需求。然後把大家聚在一起，讓兩三個人為他們的特殊需求代禱，並提說上帝的應許。你會驚訝，竟有那麼多處於困境並需要禱告的人。
- **分成兩組：**讓姐妹在一個房間禱告，弟兄在另一個房間禱告。在姐妹組和弟兄組各找一個人做領袖。通常有些個人需要不能、也無需與每個人分享，但與同性別的人分享會更容易些。
- 當你們回來又聚在一起時，請為下列禱告列表中

的事項禱告。這些禱告事項建議是來自世界各地教會的。不要感到你必須倉促完成整個列表。可以分成幾個小組，讓每個組分別為列表的一部分獻上代禱。

- 為你在這十天期間一直代禱的那七個人禱告。
- 選擇一段聖經經文，並藉此段經文來禱告。
- 以再次的讚美和感恩來結束禱告。

禱告事項

- △ 求祢賜福2019年世界各地成百上千次的佈道活動。我們特別為2019年6月在印度和2020年5月在巴佈亞新幾內亞舉行的「全體總動員」佈道事工而禱告。
- △ 我們為那些由於信仰而面臨逼迫或監禁的復臨信徒代禱。
- △ 我們為在世界各地公立學院和大學就讀的基督復臨安息日會青年靈性的復興而代禱。願他們成為基督活躍的大使；

- △ 我們為全世界69%尚未接收到任何有關耶穌的清晰介紹的人代禱。
- △ 我們為前蘇聯（歐亞分會）6200萬最少接觸福音的城市居民代禱。
- △ 我們祈求上帝興起勇敢的佈道士願意在中東20個國家中的746個團體中工作。
- △ 我們為北亞太分會和南亞太分會的千名佈道士運動禱告。當這些青年人在如台灣、中國、俄羅斯和緬甸這樣的國家服務時，願他們能受聖靈的洗，蒙賜予能力去做上帝的工。
- △ 我們為願意通過愛人、與來自其他文化和地區的人分享福音來侍奉上帝的復臨信徒大軍代禱。
- △ 求祢興起願意在困難地區侍奉祢的現代瓦典西學生。
- △ 我們為南亞太分會41個最少接觸到福音的城市中2億2百萬人能認識耶穌而代禱。
- △ 我們為每個地方教會尋求上帝的計劃，以愛心的服務、查經和個人見證給社區傳福音的安息日學或個人佈道部門代禱。

- △ 我們為滿足世界各地實際需要的安澤國際救援協會代禱。
- △ 我們為南亞太分會中6個最少接觸福音的城市中的1600萬人代禱。當信徒們帶著愛心去接觸這些未接受到福音之人時，我們祈求他們能天天受聖靈的洗。
- △ 我們祈求聖靈幫助我們知道如何向北亞太分會中105個最少接觸福音的城市中4億6百萬人傳福音。
- △ 當復臨信徒團牧事工組織牧師和感興趣的信徒去服侍監獄中的人時，求祢祝福他們。
- △ 主啊，我們記念安息日學的教師。求祢讓他們知道他們的工作對我們的孩子有多麼重要。
- △ 主啊，我們為許多影響力中心、健康和家庭項目及世界各地的開路先鋒尋求祢的指引。
- △ 我們祈求有越來越多的青年人願意參與到城市佈道工作中。
- △ 我們祈求祢幫助我們愛並培養新信徒。
- △ 主啊，求祢向我們顯明如何能把更多滿載真理的

文字佈道資料（印刷品和電子版）分發至我們的社區。我們祈求人們能閱讀這些資料，並祈求聖靈使他們信服聖經真理。

- △ 主啊，我們祈求祢能保守那些在危險地區工作的佈道士。
- △ 求祢興起文字佈道士、學生志願者、作家、媒體專家和經濟資助者來傳揚希望與生命之道。
- △ 我們為擁有將近二百萬學生的8,208所復臨學校代禱。願這些學校常能教導聖經真理，並帶領青年人進入到佈道與服務中去。
- △ 主啊，求祢賜給我們智慧去接觸那些對宗教毫無興趣的世俗文化。願祢的聖靈打破環繞世俗心靈的墻垣。
- △ 我們為亞洲未接觸到福音的團體代禱，包括穆斯林、佛教徒和印度教徒。許多人都從未曾耳聞耶穌的名字。求祢賜給我們特殊的智慧來滿足他們的需要。
- △ 當我們給邪靈崇拜、拜偶像和萬物有靈論信徒傳福音時，求祢賜福我們。幫助我們理解他們的世界觀，引他們歸向那位個人的救主。

- △ 主啊，求祢激勵世界各地的基督復臨安息日會信徒，使他們像前所未有的那樣禱告。讓我們共同祈求晚雨聖靈的沛降。我們請求祢實現約珥書2章，何西阿書6章和使徒行傳2章中的應許。
- △ 我們為南非印度洋分會18個國家中的541個團體代禱。求祢把他們帶到聖經真理面前。
- △ 求祢向我們顯明如何滿足難民實際與屬靈的需要。願我們的教會因愛眾人而聞名，無論他們是誰或來自何方。
- △ 願我們能忠心傳揚啟示錄書14章中三天使的全備資訊。願我們能以基督的愛和義作為我們所有教導的核心。
- △ 我們祈求祢興起城市佈道士，在中歐分會20個國家的806個團體中建立教會。
- △ 求祢興起工人大軍，在中美仙會38個國家的948個團體中建立教會。
- △ 求祢教導我們如何能清晰、有創意又帶著聖經的權威來宣揚我們教會的基本信仰。願耶穌的愛成為我們所有信仰的中心。

- △ 我們祈求祢預備青年人在北美仙會9個國家的789個團體中建立教會。
- △ 我們祈求祢預備志願者去為以色列區域的70個團體服務。
- △ 我們祈求祢興起醫療佈道士，在東中非分會11個國家的830個團體中建立教會。
- △ 我們祈求祢興起祈禱勇士為南亞分會4個國家的2,568個團體代禱。我們要特別記念印度希望電視台和為盲人開設的亞洲援助學校。
- △ 我們為南亞太分會出版社的工作代禱。
- △ 我們祈求祢能像詩篇32:8中所應許的那樣，當我們在進行十日佈道挑戰時引領並指導我們。
- △ 求祢讓我們的家在家庭與社區中彰顯祢的愛。我們祈求祢使家庭和諧，醫治破碎的關係，保護易受傷害的人不受虐待，並在看似絕望的情形中彰顯祢使人成聖的力量。
- △ 願世界各地我們教會的信徒、牧師和領袖每日得蒙上帝話語的喂養。願我們也能在個人的禱告中日日尋求祢。求祢提醒我們：離了祢，我們就不能做甚麼。

- △ 求祢興起護士和醫生，在西中非分會22個國家的1,978個團體中建立新教會。
- △ 我們為泛歐分會19個福音城市中4900萬人代禱。
- △ 我們為我們的孩子禱告。當他們遇到阻礙與壓力時，求祢賜給他們力量，使他們勇敢並且站立得住。幫助他們作出智慧的選擇，並為真理而站立（賽44:3, 4）。
- △ 求祢藉滿足我們身邊之人的日常需要來教導我們效法基督無私的榜樣。求祢裝備我們，使我們能服務，做醫療佈道士、社區志願者和貧窮人的朋友。
- △ 主啊，願起初敬虔的大復興能席捲祢末時的教會。諸天雖傾覆，願我們仍能為真理而站。
- △ 主啊，求祢向我們顯明如何在穆斯林人群中分享福音。我們祈求他們能得聽福音，並回應你所供應的恩典。
- △ 我們為在去年全體總動員佈道活動中在日本所撒下的種子代禱。求祢差遣工人去日本做工，並為那裏的人禱告。

禱告中要握住的應許

所有經文均摘自新雅各王欽定本聖經

上帝在祂的聖言中已經賜下了豐富的應許。在祈禱中緊握這些應許乃是我們的特權。祂所有的命令和建議皆是應許。祂絕不會要求我們去做靠祂力量無法做到的事。

我們在祈禱之時極易關注自己的需要，自己的困難，以及自己的挑戰，並為自己的情形哭天抹淚。然而，這並不是祈禱的目的。祈禱旨在堅固我們的信心。因此，我們鼓勵你在祈禱之時要緊握上帝的應許。這些應許會幫助你將注意力轉離自己及自己的軟弱，並將目光集中於耶穌。藉著仰望祂，我們就會變成祂的形象。

「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，憑著信心要求祂所應許的。祂的諾言保證你若憑著信心祈求，就必得著各樣屬靈的福惠。要繼續不斷地祈求，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）

如何才能緊握住祂的應許呢？例如，當你祈求上帝賜你平安時，你可以提說約翰福音14:27，並說：「主啊，祢在祢的聖言中已經告訴我們說：『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。』求祢賜給我祢所應許的平安。」儘管你可能並未立時感受到那種平安，但也仍要感謝上帝賜給你平安。

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，我所做的事，信我的人也要做，並且要做比這更大的事，因為我往父那裏去。你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你

們若奉我的名求甚麼，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）

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，無論是甚麼，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甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」（太18:19）

「你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」（太21:22）

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

「到那日，你們甚麼也就不問我了。我實實在在地告訴你們，你們若向父求甚麼，祂必因我的名賜給你們。向來你們沒有奉我的名求甚麼，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甚麼，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，祢萬事都能做；祢的旨意不能攔阻。」
(伯42:2)

「既是這樣，還有甚麼說的呢？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，為我們眾人舍了，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，我差遣使者在你前面，在路上保護你，領我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；高高低低得要改為平坦，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）

「你心若向飢餓的人發憐憫，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，為我舍己。」（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。」（約壹1:9）

「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）

「我們藉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，在这一切的事上已經得勝

有餘了。」（羅8:37）

「感謝上帝，使我們藉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，為我舍己。」（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。」（約壹2:15）

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，我便痊癒，拯救我，我便得救；因你是我所讚美的。」（耶17:14）

「耶和華說：我必使你痊癒，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，我要使這城得以痊癒安舒，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

「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要

等候耶和華！」（詩27:14）

「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，凡事都能做。」（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：『我的恩典夠你用的，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；祂藉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；我吩咐你說甚麼話，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）

第1日

認識與相信

「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你」（賽 49:15）。

一個孩童若沒有感受過地上父親的愛，是否能充分瞭解上帝的愛呢？在我的經驗中，這是非常困難的，因為我沒有父親。當我母親懷上我時，我的生父就與我母親離婚了。我深深地感受到了他的拋棄。我母親的第二任丈夫是個酒鬼，又非常暴力，他甚至想殺死我母親。我的下一任繼父很和藹，但卻很貪婪。他和他的兩位朋友搶劫了三家銀行。他最終進了監獄，我母親與他離婚了。

我的童年一點也不迷人。我沒有安全感，自卑，感到極為失寵。我很難在學校裏交到朋友。作為一名青少年，我渴望得到同齡人的接納，但尋找愛只會讓我感到空虛與孤獨。我不知道天父在幕後做工，要填補那片空白。

「我未將你造在腹中，我已曉得你……我曾提你的名召你，你是屬我的」(耶1:5;賽 43:1)。「我要作你們的父；你們要作我的兒女。這是全能的主說的」(林後 6:18)。「我父母離棄我，耶和華必收留我」(詩27:10)。

當我19歲時，一位朋友邀請我去參加她教會的一場基督徒音樂會。樂隊的一位領袖發出了這樣的邀請：「倘若你的生命很空虛，你感覺到孤獨，難道你不想給耶穌一個機會嗎？」他的話和音樂觸動了我的心，我回應了那個呼召，去到台前，接受了耶穌。

當我在閱讀約翰福音時，我看到了這句話：「父自己愛你們」(約16:27a)。這句話衝擊了我！我曾聽說耶穌愛我，但是父呢？我真的能相信那句話嗎？我對父所有的認識乃是祂似乎離我很遠——在天上的某處——並且祂能看到我的一切所作所為。我害怕祂。當我讀聖經時，我愛上了耶穌。然而，耶穌來，乃是為要向我們顯明祂父的愛。當腓力說：「求主將父顯給我們看」時，耶穌回答說：「腓力，我與你們同在這樣長久，你還不認識我嗎？人看見了我，就是看見了父；你怎麼說『將父顯給我們看』呢？」(約14:8,9)。

我不得不接受，父上帝藉著祂的兒子耶穌基督切實地愛我。「親近上帝的第一步，就是要認識和相信祂對

我們的愛。我們因著祂愛的吸引，才被帶到祂面前的」（《福山寶訓》，第104, 105頁）。「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5:8）。而且，「這就是上帝在基督裏，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上……」（林後5:19）。

我一明白上帝無條件地愛我時，我就找到了饒恕拋棄我的生父的力量。上帝賜我恩典讓我繼續前行。現在我知道我有一位天父，我是至高上帝、萬王之王的女兒。我們的天父理解人需要愛與接納。祂沒有忘記我。

我的第四位父親呢？當我11歲時，我的母親再婚了。因為所有其他的男人都離開了我們，我便想他是否會留下。他留下了。我把他當作我的爸爸，並把他當作生父一樣去愛他。他給了我任何父親都應提供的安全感和愛。我母親現在已經過世了，但我的父親在我生命中佔據了很重要的一部分。一位超過血緣關係的父親。

你呢？你曾被父母或家庭成員拋棄過嗎？你渴望被接納與安全感嗎？你渴望無條件地被愛嗎？「如果你的生命與永生的基督聯繫在一起，祂就會緊緊地握住你，永不鬆手。如果你認識和相信上帝愛我們的心，就會安然無恙，因為上帝的愛是撒但的一切詭計和攻擊所無法摧毀的堡壘。」（《福山寶訓》，第119頁）。「耶和華的名是堅

固台；義人奔入便得安穩」(箴18:10)。

建議的禱告模式

讚美

- 父啊，我們讚美祢，因祢先愛我們。
- 我們讚美祢，因祢用祢的慈愛吸引我們（耶31:3）。
- 我們為祢無盡的關顧而讚美祢。
- 主啊，我們為祢的醫治之能而讚美祢。

認罪

- 主啊，求祢赦免任何使我們無法與祢擁有更深經驗的罪。（花幾分鐘時間用於個人默禱，讓聖靈來鑒察你的心，並向你顯明任何你需要私下向上帝承認的罪，而非公開承認的罪。）

祈求與代禱

- 主啊，我們要像保羅在以弗所書3:17-19中那樣禱

告：

- 當我們學習信靠祢時，使祢永遠在我們心中居住。
- 使我們的根向下深扎進祢愛的土壤中。
- 使我們明白祢愛的長闊高深。
- 使上帝一切所充滿的，充滿我們。
- 我們祈求祢用祢的愛充滿我們，使我們能熱衷於讓別人愛耶穌。
- 我們為充滿混亂、憂愁與困惑地區的家庭代禱。
- 求祢賜福2019年世界各地成百上千次的佈道活動。我們特別為2019年6月在印度和2020年5月在巴佈亞新幾內亞舉行的「全體總動員」佈道事工而禱告。
- 我們為那些由於信仰而面臨逼迫或監禁的復臨信徒代禱。
- 我們為在世界各地公立學院和大學就讀的基督復臨安息日會青年靈性的復興而代禱。願他們成為基督活躍的大使。

- 我們為全世界69%尚未得到有關耶穌的清晰介紹的人代禱。
- 主啊，我們為我們個人禱告列表中的那七個人（或更多）而代禱。願他們容讓聖靈在他們的人生中做工；我們也為那些聚集在這裏之人的需要和我們當地教會的需要而代求。

感恩

- 父啊，我們為那些愛我們、培養我們的人（說出特定的名字）而感謝祢。
- 感謝祢在我們尚未出生前就覆庇我（詩139:13）。
- 主啊，感謝祢即或只有我一個人，祢仍會為我而舍命（《基督比喻實訓》，第187頁）。
- 感謝祢在我們祈求之前就垂聽了我們的祈禱。

建議唱的詩歌

「歌唱耶穌慈愛」（506讚美詩第58首）

禱告時要緊握的應許

- 「父自己愛你們；因為你們已經愛我，又信我是從父出來的」(約16:27)。
- 「古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你」(耶 31:3)。
- 「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為上帝的兒女；我們也真是祂的兒女。世人所以不認識我們，是因未曾認識祂」(約壹 3:1)。

第2日 由內至外

「我實實在在地告訴你，人若不重生，就不能見上帝的國」（約 3:3）。

我從小是一個非常乖巧的孩子。我不反抗媽媽；我上課認真聽講，尊敬老師。我不參加狂歡派對，不喝酒，也不像高中的其他年輕人一樣嘗試毒品。

當我成為一名基督徒後，我很自豪我是個好人。我食用正確的食品，以基督教音樂代替搖滾樂，穿著得體，講安息日學課，組織佈道活動及對外服務，甚至還分享我的個人見證。我已把心交給耶穌，受了洗，真心地相信祂的聖言，盼望永遠生活在祂的國度裏。我的整個世界都以教會、教會活動及行善為中心。從外表看來，我所度的是一種義的生活。然而，我不久便知道了我的基督徒經驗究竟有多麼膚淺，以及我多麼需要耶穌。

一天晚上，我參加了我所在教會有關基督徒生活的講座。那位講員說，人若不重生，他跟耶穌之間就沒有救贖的關係。她引用了懷愛倫的一段話：「基督徒的人生，不是舊生活的修整或改良，乃是本性的變化。對於自我和罪，必須置之死地，隨之而來的乃是全新的生活」（《歷代願望》，第172頁）。

嚴酷的現實攻擊了我：基督徒的生活遠超過我所想的！我的生活確實與我接受基督之前有所不同，但那是改善與改良的。我是一名基督徒，但自我依舊活著。我仍有脾氣，並且很容易受傷。我驕傲，事情需要按著我的方式去做。我沒有把自己降服於基督。我認為我的得救藉著我所做的一切是很有把握的，但我卻沒有救恩的喜樂！我承認基督，卻不愛基督；我沒有獻身給祂。我需要耶穌成形在我裏面。

人如何才能獻身給基督呢？首先，必須意識到需要一位救主——選擇祂。

「教育、文化、自制——人的種種努力——各有其相當的地位，但對救人脫出罪海，改變惡心，則無能力。這一切或可造成正直的外貌，但絕不能改變內心，不能清潔生命的源頭……，若沒有新的心、新慾望、新宗旨、新動機，使他度一種新的生活，『就不能見上帝的國』」

（《喜樂的泉源》，第18頁）。我無法改變我的內心，但我可以選擇把我的意願交給祂。我回應了悔改的恩賜，承認了我自以為義、自以為重要、自我放縱、自憐的罪，然後把我的意願置於基督那邊，讓祂來掌控。

其次，要花高品質的時間去認識那位永生上帝。「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生」（約 17:3）。當我花時間去讀經禱告，與我的救主親近時，我的生命開始有了新意義。耶穌便開始了從我的生命中創造出美好事物的進程。我的心意被更新了——培養出了新態度與新愛好。我渴望侍奉上帝的心加深了。

你或許會說：「我是在教會出生的。我一生都是基督徒！」「我從未進到世界中去！」「從我記事以來，我一直都在為主做工。」這些事可能是真實的，我們為此而讚美主！然而，你可以擁有這一切，卻沒有上帝的兒子。

或許你也被聖靈感動，認為你的基督徒經驗是膚淺的。你能做甚麼呢？你可以這樣禱告：「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路」（詩 139:23, 24）。把你的心靈與人生獻給祂，祂必逐一地向你顯明你生活中應當改變之處。當你與祂合作時，你的生命絕不會再一樣！

建議的禱告模式

讚美

- 父啊，我們因祢洗淨我們所有的罪與不義而讚美祢。
- 主啊，我們讚美祢，因為祢能保守我們不失腳，並使我們能歡歡喜喜地站在父面前(猶24)。
- 我們因祢讓我們自知有罪，又向我們施恩而讚美祢。

認罪

- 主啊，求祢向我們顯明在我們生活中的哪些地方自我仍是活著的。
- 當我們自以為義、自我放縱、自憐之時，求祢赦免我們。
- 求祢向我們顯明我們生命的哪些方面需要改變（靜默一會兒）。

祈求與代禱

- 主啊，求祢讓我們明白祢的旨意，願我們與祢同行。
- 我們為那些在靈性與思想上被囚禁的人代求，求祢使他們脫離他們的罪。
- 我們祈求祢讓我們蠻有義的果子。
- 主啊，我們為願意通過愛人、與來自其他文化和地區的人分享福音來侍奉上帝的復臨信徒大軍代禱。
- 求祢興起願意在困難地區侍奉祢的現代瓦典西學生。
- 我們為前蘇聯（歐亞分會）28個最少接觸福音的城市中的6200萬人代禱。
- 我們祈求上帝興起勇敢的佈道士願意在中東20個國家中的746個團體中工作。
- 我們為北亞太分會和南亞太分會的千名佈道士運動禱告。當這些青年人在如台灣、中國、俄羅斯和緬甸這樣的國家服務時，願他們能受聖靈的洗，蒙賜予能力去做上帝的工。

- 我們也為我們禱告列表中的那七個人或更多人（如果合適，可以說出他們的名字）而代禱。

感恩

- 主啊，我們為曾引導我們為祢而作出決定的人而感謝祢。
- 感謝祢沒有因我們過去的失敗與過錯而離棄我們。
- 感謝祢賜給我們悔改的恩賜，並向我們顯明我們需要祢。
- 感謝祢從起初便知道末後，並以祢的時間和方式來垂聽我們的祈禱。

建議唱的詩歌

「在我心」（506讚美詩第418首）；

「與主更親」（506讚美詩第419首）；

禱告時要緊握的應許

- 「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)。
- 「我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因祂的憐憫不至斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！」(哀3:22, 23)。
- 「但到了上帝我們救主的恩慈和祂向人所施的慈愛顯明的時候，祂便救了我們，並不是因我們自己所行的義，乃是照祂的憐憫，藉著重生的洗和聖靈的更新。聖靈就是上帝藉著耶穌基督我們救主厚厚澆灌在我們身上的」(多3:4-6)。
- 「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，為我舍己」(加2:20)。

第3日

一場最大的戰爭

「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見」（耶29:13）。

「我們必須全心順服上帝，否則就不能得那足以使人恢復上帝形像的內心的改變……世上最大的戰爭，就是與自我作戰。降服自我，要整個的遵循上帝的旨意，須經一番掙扎，但人的心靈必須先呈獻於上帝，方可以更新成聖」（《喜樂的泉源》，第43頁）。從童年時起，我就有一個願望要像耶穌。當我每日把我的生命獻給祂時，我祈求祂來改變我。祂以一種最有趣的方法垂聽了我的祈禱。

我的岳父喬治在他的妻子死於癌症後，搬進了我們家。我們很高興他能親近我們，並想讓他成為我們小女兒生活中的一部分。我希望住在我們家，參加我們的家庭禮拜能對他的靈性有積極的影響。

我們住在一個有穀倉、湖泊、草原和野生動物常常出沒的農場。喬治是一個酷愛野外生活的人，因此這裏對他來說是他退休後的最佳地點。每天清晨，他都會去湖邊散步。有一天，他沒有按往常的時間散步回家，我的丈夫便去找他。他在黑莓叢中跌倒了。在接下來的幾周裏，喬治一直抱怨他的腿和腳有刺痛感，並且發現他走路很困難。檢查顯示一個腫瘤已經移轉到了他的脊椎上。他的醫生預定了時間要做腫瘤摘除手術，而這手術將導致他永久性癱瘓。

我們沒有把他交給護理機構，而是決定我在家裏照顧他。我沒有接受過護理培訓，只是在離開醫院時接受了批准我們出院的護士給我上的速成課程。我的一天包括給喬治沐浴、護理他的褥瘡、給他吃藥、把他從床上移轉到椅子上，然後再回去。他再也不能照顧自己使他羞辱難當，而我則承受了他挫敗感的衝擊。

我和我丈夫計劃了一次週末短期旅行，並安排一個年輕男子在我們走時照顧喬治。我們臨行的前一天晚上，我把喬治放到床上，親了他的額頭，並提醒他我們週末早上會離開。然後，喬治便生氣地脫口而出說：「我是你的責任！你沒有權利把我交給任何其他人！」我回擊道：「你是一個自私、不講理的老人！」

我馬上就意識到我的行為是錯的，非常不像基督徒。我哭著跑回我房間，撲倒在床上。「主啊，我怎麼了？為甚麼我無法控制我的脾氣？你真的在我的人生中做工嗎？」答案很溫和地出現了：「我正在你的人生中做工。我正在回應你要更像我的禱告。你很厭惡喬治。他佔用了你的時間，讓你感覺不知所措，無路可走。厭惡是罪，如果你把這厭惡交給我的話，我必會賜你恩典，讓你能繼續照顧喬治。」

「有不少虔心誠意地獻身為上帝服務的人，往往很奇怪很失望地覺得他們周圍的困難和阻礙，反比以前更多了。他們求上帝使他們有基督那樣的品性，使他們配作上帝的事務，然而上帝所使他們處的境地，偏似乎要激得他們品格上面的惡點一齊發作……（然後）祂又給他們機會矯正這些缺點，養成為祂服務的資格」（《服務真詮》，第470, 471頁）。「悔改包含著為罪痛心並離開罪的意思。但我們若沒有看出罪之為罪，就不會厭棄罪，除非我們真心遠離罪，我們一生的行為自然不能有真正的改變」（《喜樂的泉源》，第23頁）。

我看到了厭惡的樣子，我不想讓它在我心中。我承認了我的罪，並決心為上帝而活。我祈求祂潔淨我，賜我一顆新心。我從床上起來，擦乾了眼淚，請求喬治的原

諒。平安充滿了我的內心，我的失敗變為了得勝。我們最終把喬治送到了一個護理機構中，因為我已經無法提供他所需要的照顧了。一天晚上，我們接到了一個電話，告訴我們要去那裏，因為喬治患了中風。

我丈夫坐在他旁邊，對他耳語道：「爸爸，你知道耶穌愛你嗎？如果你在心中祈求，祂必定會拯救你。」喬治明白這話的唯一能看到的記號就是從他面頰上滴下的淚水。我相信，他臨終前接受了耶穌為他個人的救主。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們讚美祢，因為當我們軟弱時，祢賜給我們力量，並扶持我們。
- 我們讚美祢，因為當我們跌倒時，祢沒有離棄我們。
- 主啊，我們讚美祢，因為祢把我們的罪丟進深海，不再記念。

認罪

- 主啊，當我們讓自我掌權時，求祢赦免我們。
- 當我們在別人面前誤表祢時，求祢赦免我們。
- 當我們緊握罪惡，而不容你從我們生命中除去這罪時，求祢赦免我們。
- 主啊，求祢鑒察我們的心。看在我們裏有甚麼惡行沒有，引導我們走永生的道路 (詩139:23, 24)。
(花一點時間用於個人默禱，讓聖靈來鑒察你的心。)

祈求與代禱

- 主啊，幫助我們忍耐、友善，向那些惹怒並控告我們的人彰顯祢的仁愛與憐憫。
- 求祢幫助我們在艱難中堅持不懈，尤其是當我們沒有愛時。
- 我們為那些照顧老人或患病親人的人代禱。求祢賜給他們忍耐、力量和愛。
- 主啊，求祢緩解那些面對絕症之人的焦慮。賜給他們勇氣與耶穌的平安。

- 我們為南亞太分會41個最少接觸到福音的城市中的2億2百萬人能認識耶穌而代禱。
- 我們為每個地方教會尋求上帝的計劃，以愛心的服務、查經和個人見證向社區傳福音的安息日學或個人佈道部門代禱。
- 我們為滿足世界各地實際需要的安澤國際救援協會代禱。
- 我們也為我們禱告列表中的那七個人或更多人（如果合適，可以說出他們的名字）而代禱。

感恩

- 感謝祢，因為祢必在我們的嘴前安置一個警衛，並保守我們口的通道。
- 感謝祢，因為面對那些很難去愛的人時，祢賜給我們像基督一樣的愛。
- 感謝祢，因為當祢的品格在我們的生命中塑造成型時，別人必會被吸引到祢那裏。
- 主啊，感謝祢垂聽我們，應允我們的祈禱，並在幕後做工，以成就祢的旨意。

建議唱的詩歌

- 「歡欣感恩」 (506讚美詩第14首);
- 「因祂活著」 (506讚美詩第384首);
- 「求主同居」 (506讚美詩第270首)

禱告時要緊握的應許

- 「義人的腳步被耶和華立定；他的道路，耶和華也喜愛。他雖失腳也不至全身僕倒，因為耶和華用手攙扶他」 (詩 37:23, 24)。
- 「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 40:31)。
- 「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裏倚靠祂就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚祂」 (詩28:7)。

第4日

獻身的價值

「我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，較比為九十九個不用悔改的義人歡喜更大。」
(路15:7)。

他是在一個伐木工人家庭中長大的，是四個孩子中最小的。他的兄弟姐妹比他大很多，都有了他們各自的生活。他的父母在他們所住的小鎮上專心地經營一家酒店。艾迪常常被留在家中，自己照顧自己。當地的電影院是他週末的臨時照顧者；許多次在連續放映完兩場電影之後回家時，家中仍是空無一人。有時，其他七歲的孩子睡在自己的床上，而他喊他的媽媽從酒吧裏出來，把他帶回家之後，他則仍坐在他家的車裏。

當艾迪14歲，他的母親成為了一名重生的基督復臨安息日會信徒時，事情便發生了戲劇般的變化。他母親不再去酒店，而是開始參加禱告會和教會聚會。艾迪和他母

親一起加入了基督復臨安息日教會，並在一間教會學校讀書。然而，當他17歲時，他對教會失去了興趣。兩年後，他應召服兵役。他的牧師鼓勵他在面臨危險的戰爭之前要重新受洗。這聽起來似乎是一個很不錯的計劃，當艾迪休假回家時，他同意重受洗了。他第二次學習了復臨教會的基本信仰。這給他提供了理性的知識，但他仍不認識耶穌。

艾迪發現，企圖靠自己的力量去達到教會的標準是一個挑戰。他已經厭倦努力成為一名基督徒，不把教會當回事，但還是盡力順服。他無力去維持基督徒生活，並重回了老路。哪裏出了問題呢？「但有許多人一面承認自己是事奉上帝的，一面卻依恃自己的努力來遵守上帝的律法，自修德行，自求得救。他們的心並未深受基督的愛所感動，卻也想要做基督徒，盡基督徒的本分，以為這是行上帝要他們進天國的條件。但其實這種信仰，毫無價值……若無這樣深切的愛情，則口頭的承認基督，無非是空談——枯燥的儀式，難堪的苦役而已」（《喜樂的泉源》，第44頁）。

艾迪的母親和姐姐在新年夜參加了教會的徹夜禱告。他們特別為艾迪而代禱。在接下來的幾周中，她們在看到他的情形開始變得糟糕起來時，看到了她們禱告的回應。他失去了女朋友、工作和車。我的世界為甚麼瓦解了

呢？他想知道。在晚上與朋友喝酒之後，艾迪醉得迷迷糊糊地回家了。他喊叫道，「上帝啊，祢若真存在的話，我需要祢！我知道許多有關祢的知識，但是我想認識祢！」一個甜美、平靜的微小聲音穿過他思想中的迷霧說：「我的確是真實的，並且我愛你。」這句話打碎了他的心。「我的生活如此糜爛，祢怎麼可能愛我呢？」他問道。「我對我的生活方式已非常厭倦了。求祢使我成為一名真正的基督徒。我想要用我的餘生來服侍祢，但靠著我自己，我無法做到。」

那天晚上，艾迪把他的生命獻給了耶穌，並接受祂為主，為救主。他相信藉著信，他的罪惡已得赦免，在基督耶穌裏，舊事已過，他已是一個新造的人了。通過相信上帝應許的這個簡單的行動，聖靈便開始在他心中做工。一個新生命出現了，艾迪不會再往回走了。

「你既將自己獻給耶穌了，便不要收回，不要再離開祂，每日當說：『我是屬基督的，已經將自己獻給祂了。』同時又當求祂賜下聖靈給你，用祂的恩賜保守你。因為你成為祂的兒女，是在乎將自己獻給上帝，並信靠祂，所以你必須在祂裏面生存。使徒保羅說：『你們既然接受了主基督耶穌，就當遵祂而行。』（西2:6，雅各王欽定本）」（《喜樂的泉源》，第52頁）。

艾迪開始讀經，學習禱告。當他研究聖經，通過耶穌的人生學習更多有關上帝的愛時，他自己的生命就開始改變了。喝酒、吸煙，以及其他一度讓他快樂的生活方式選擇不再是他生活中的一部分。

艾迪的母親建議他閱讀一本名為《喜樂的泉源》的小書，以在他的新旅程上幫助他。起初，他發現他很難去閱讀——他的思想曾多次開小差——但當他繼續堅持，一次讀一頁時，這本書對他來說就變得寶貴了。他在書中找到了上帝的愛，並且藉著信心接受上帝的應許都是為他而寫的。他最終找到了平安。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們讚美祢，因為祢從不放棄任何人。
- 我們因祢為人類所施行的奇妙之工而讚美祢。
- 主啊，我們為在祢面前找到的喜樂，以及祢所賜給我們的盼望與未來而讚美祢。

認罪

- 主啊，求祢赦免我們握著使我們與祢隔絕的事物不放的罪。
- 當我們試圖靠著自己來度基督徒的生活時，求祢赦免我們。
- 我們承認我們需要與祢有個人的經驗，而僅非理性的知識。

祈求與代禱

- 主啊，我們祈求祢賜給我們完全獻上的心，讓我們能度順從祢聖言的生活。
- 求祢每日以聖靈來給我們施洗，讓我們更加殷勤地盡力救人。
- 我們祈求那些已經離開信仰的我們所愛的人，能回憶起與祢同在的感受，並渴望與祢重新團聚。求祢幫助他們感受到並能接受祢的愛與饒恕。
- 求祢實現祢在約珥書2:25的應許：恢復這些年蝗蟲（罪）在我們生命與我們所愛之人的生命中所吃掉的。求祢賜給我們信心，讓我們相信祢必遵

守諾言。

- 我們為南亞太分會中6個最少接觸福音的城市中的1600萬人代禱。當信徒們帶著愛心去接觸這些未接受到福音之人時，我們祈求他們能天天受聖靈的洗。
- 我們祈求聖靈幫助我們知道如何向北亞太分會中105個最少接觸福音的城市中4億6百萬人傳福音。
- 當復臨信徒團牧事工組織牧師和感興趣的信徒去服侍監獄中的人時，求你祝福他們。
- 我們也為我們禱告列表中的那七個人或更多人（如果合適，可以說出他們的名字）而代禱。

感恩

- 主啊，感謝祢，因祢賜給我們聖靈，不斷地引導我們進入一切真理。
- 感謝祢以我們所看不到的方式來垂聽我們的禱告。
- 主啊，我們為祢應允我們的禱告而提前感謝祢，不是因為我們配，而是因為耶穌配。

建議唱的詩歌

- 「萬福泉源」 (506讚美詩第193首)；
- 「主照祢旨意」 (506讚美詩第389首)；
- 「一路引導」 (506讚美詩第424首)；
- 「因祂活著」 (506讚美詩第384首)

禱告時要緊握的應許

- 「我們若照祂的旨意求甚麼，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心」 (約壹5:14)。
- 「我必醫治他們背道的病，甘心愛他們；因為我的怒氣向他們轉消」 (何14:4)。
- 「我來本不是召義人悔改，乃是召罪人悔改」 (路5:32)。
- 「你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華你們的上帝；因為祂有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災」 (珥2:13)。

第5日

同工的特權

「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）。

當我19歲把心交給耶穌時，我的整個人生改變了。研究聖經與禱告成為了我每日的夥伴。我期盼參加禱告會、聖經學習小組、安息日學和教會聚會——任何傳講上帝聖言與分享見證的地方。我越來越渴慕耶穌。基督越充滿我，我在音樂、娛樂、穿著、凡事的品位上就越發改變！我非常喜歡的安息日學老師曾說過，當我們完全把自己獻給基督，把我們的生命獻身於祂的服務中時，我們就「不再效法從前那放縱私欲的樣子（我們自己），（我們）卻因信上帝的兒子而跟從祂的腳踪，反映祂的品德……（我們）一度憎惡的事，（我們）如今卻喜愛

了。從前（我們）所喜愛的事，如今（我們）卻憎恨了」（《喜樂的泉源》，第58頁，已提供應強調之處）。

我發現這是真的。在我心中生出了一種渴望，要向每個人講述：基督愛我，赦免我的罪，我是潔淨的，是祂所寶貴的。「人一歸向基督，心中必會產生一種願望，要使別人知道他所找到的耶穌，是何等可貴的一位朋友，使他得救成聖的真理，絕不能藏在心裏秘而不宣。若我們已經穿上基督的義袍，又有祂的靈住在心裏，以致蠻有喜樂，我們必不能靜默。若我們已嘗過主恩的滋味，看出主的聖善，自然要告訴別人」（《喜樂的泉源》，第78頁）。

我可以從哪裏開始呢？我對如何與人分享毫無頭緒，因此，我便禱告，祈求上帝我應該做甚麼。我很受感動：「白白地得來，也要白白地舍去」（太10:8）。這句話說起來容易，做起來難。我應告訴他們甚麼呢？我想，在我靈修時，我發現了這段摘錄：「在他們（被鬼附著的人）自己身上有那足以證明耶穌是彌賽亞的憑據。他們能把所知道的講出來，就是對基督的權能，自己所看見、所聽見和所經歷的事告訴人。這是每個心受神恩感動的人所能做的……我們能說明自己曾如何試驗他的應許，並發現這應許是可靠的。我們能根據自己所知道的見證基督的恩典。這正是我們的主所要的見證。而且正因缺少這種見證，世人將要滅亡了」（《歷代願望》，第340頁）。我便

等候上帝賜給我為祂作見證的機會。

當爆炸性新聞出現在電視螢幕上，警告我們一場恐怖的颶風要襲擊美國的佛羅裏達州，並正在向北沿大西洋海岸來到南卡羅來納州時，我正在做辦公室接待員的工作。當我們看廣播時，我的一位同事金杰問道：「發生了甚麼？簡直是瘋了！」我脫口而出說：「耶穌快來了！」我在那裏工作的時間並不長，我很奇怪我會這麼實事求是地回答！我便立即回到了我的桌子旁。不一會兒，金杰就來到我的桌子前，坐在一把椅子上。她說：「這樣，告訴我一下耶穌再來的事吧！我想知道！」我虔誠地給她在耶穌復臨的預萬億上做了一個簡短的聖經學習，並分享了我如何預備我的心去認識祂這位朋友，並準備好去迎見祂。然後，我便邀請她也這樣做。上帝打開了一扇門，而我則選擇走進去。

上帝已賜給我與祂同工的特權幾近40年之久。我一直都是一個講解聖經的人；在一所復臨寄宿學校教授聖經6年；在菲律賓數千人面前講道；在禱告周中，在成百上千的高中生面前分享我的見證；主領婦女退休會講座、帳篷聚會和教會聚會。所有這些都是分享上帝所成就之事的
美好機會，然而，對主來說，最有效的方式乃是憐憫之心、滿足他們的需要，以及贏得他們的信任而與人親近。然後，你便可以邀請他們來跟隨耶穌。

「那些等候新郎來臨的人要對世人說：『看啊，你們的上帝！』恩典的最後光芒，就是那要傳給世界的恩典最後的資訊，乃是關乎上帝慈愛品德的啟示。上帝的兒女要彰顯祂的榮耀。他們要在自己的生活和品格上顯明上帝的恩典為他們所有的成就」（《基督比喻實訓》，第415頁）。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們讚美祢，因祢已改變了我們。我們現在是新造的人！
- 我們因在祢裏面找到的安全而讚美祢 (賽49:16)
- 我們因祢每天向我們彰顯的恩典而讚美祢。

認罪

- 主啊，當我們由於懼怕而沒有分享我們的信仰時，求祢赦免我們。

- 我們承認我們需要祢的力量來更有效地作見證。
- 主啊，求祢指出在我們的生活中，有甚麼使我們不能為祢作積極的見證。
- 主啊，我們沒有向他人顯明祢愛的品格，求祢赦免我們。

祈求與代禱

- 主啊，求祢更新所有在佈道事工中疲倦之人的心。提醒他們：他們正在實行祢的旨意。求祢讓他們看到他們勞苦的功效，即或只有一個人！
- 主啊，我們記念安息日學的教師。求祢讓他們知道他們的工作對我們的孩子有多麼重要。
- 主啊，我們為許多影響力中心、健康和家庭項目及世界各地的開路先鋒尋求祢的指引。
- 我們祈求有越來越多的青年人願意參與到城市佈道工作中。
- 我們祈求祢幫助我們愛並培養新信徒。
- 主啊，求祢向我們顯明如何能把更多滿載真理的文字佈道資料（印刷品和電子版）分發至我們的

社區。我們祈求人們能閱讀這些資料，並祈求聖靈使他們信服聖經真理。

- 主啊，我們祈求你能保守那些在危險地區工作的佈道士。
- 求你興起文字佈道士、學生志願者、作家、媒體專家和經濟資助者來傳揚希望與生命之道。
- 我們為我們列表中的那七個人禱告。求祢在這些人的生活中大有能力地做工。我們緊握約翰一書 5:16的話。

感恩

- 感謝祢根據祢的旨意來應允我們的禱告。
- 感謝祢使用我們與他人分享！
- 主啊，感謝祢，因為祢的應許是真實可靠的。

建議唱的詩歌

「我愛說主的故事」（506讚美詩第302首）；

「信而從主」（506讚美詩第373首）

禱告時要緊握的應許

「因為正在那時候，聖靈要指教你們當說的話」（路12:12）。

「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通」（賽55:11）。

「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）。

第 6 日

悔改的恩賜

「所以，你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候祂必叫你們升高」（彼前5:6）。

G先生是一所小型寄宿學校的一名受尊敬的老師。這所學校位於美國華盛頓東部起伏的小山上。這所學校不僅教授閱讀、寫作、數學的原理和職業技能，還教授實際基督徒生活的基本原理。學生們要學習給人查經、在佈道會上講道，通過教導安息日學、講道以及做社區服務來帶領他們家鄉的教會。G先生是那個教育中至關重要的一部分。

G先生在十一年級的聖經課上教授《喜樂的泉源》一書。他運用實際的方法使福音的單純在他學生的思想中產生深刻的印象；他的責任是使他們明白如何每日與基督

同行並住在祂裏面的原則。他的生活就是證明上帝能力的見證，他對學生強調了與基督開始一天的重要性。「每日早上，第一件事，就是獻身歸於上帝，應當禱告說：『上帝阿，求祢接受我，使我完全屬祢。我把所有的計謀，排列在祢的足前，願祢今天用我為祢服務。求祢住在我的心裏，使我一切的工作，都能有祢主持』」（《喜樂的泉源》，第70頁）。

G先生不僅教授高年級的聖經課，還教九年級男孩的木工手藝課。這堂課分成兩部分。第一部分，他們學習一本書；第二部分，他們要以實際的方式來應用他們所學的。一天上課時，G先生正在幫助三個男孩建一面承重牆，那時，其他三個男孩正在一堆木材上玩耍。G先生讓那幾個男孩遠離那堆木頭，因為木頭會倒下，砸傷他們。那幾個男孩仍繼續在那堆木頭上摔跤，當他過去與他們談話時，一張大的厚木板砸到了他的腳。他抓著他的腳，疼得直跳。那幾個男孩認為這樣非常有趣，便笑著指著他。G先生立刻就生氣了，激憤的話便脫口而出。像對以色列百姓發脾氣的摩西一樣，他當著他學生的面發了脾氣。

G先生跑到附近的一間辦公室，向上帝呼叫說：「主啊，我搞砸了！我不能再教課了！」耶穌溫柔的恩慈與憐憫默默地安慰著他的心，使他悔改了。「撒但也常想誘惑一般忠實殷勤願為上帝而生存的人，要叫他們注意自己的

過失和軟弱，因為這樣可以使他們與基督隔離，他就可以得勝了……要安息在上帝裏面。祂能保守你所托付祂的。如果你將自己交在祂手中，祂就會藉著那愛你的救主，使你得勝有餘」（《喜樂的泉源》，第71, 72頁）。

正當他禱告時，一個想法臨到了他：「你不能整天都呆在這間辦公室裏；你必須去告訴那些男孩，你用你的行動誤表了我。」他謙卑地回到了男孩子們那裏；而他們正站在外面，為他發脾氣而自責。「今天，我沒有代表耶穌，對不起，」他道歉說。那些男孩試圖安慰他說：「沒事！每個人都會犯錯。這很正常！」

G先生那天的下一堂課是聖經。他曾讓他的學生閱讀《喜樂的泉源》第五章「獻身」，並寫下感動他們的一個思想。當他進到教室時，他感覺到他在情緒上並沒有準備好講課。學生們進來坐下了，一個女孩把她的作業放到了他的桌子上。G先生看了看，他的眼睛捕捉到了一句話：「你的希望不在自己身上，而是在基督身上」（《喜樂的泉源》，第70頁）。那句話正是他所需要的。

多年以後，他收到了一封來自其中一個男孩的信。「我知道你並沒有為那天你在木工手藝課上的行為而驕傲，」這封信寫道。「但是，我想讓你知道你謙卑自己、把事情做對，向我們道歉的榜樣，對我的心來說勝過了千

言萬語。現在，我是一位父親，當我失敗時，很多次我不得不請求我孩子們的原諒，因為你的榜樣，幫助我成為了一位更優秀的父親。」

「我們有短處，有過失，不免常常要到基督腳前跪下哀哭，但不必因此沮喪，即便是我們為仇敵所勝，上帝卻不拒絕我們，也不丟棄我們。基督在上帝右邊替我們祈求」（《喜樂的泉源》，第64頁）。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們因給我們代求的中保耶穌基督而讚美祢。
- 我們讚美祢，因為祢能把我們的失敗轉為勝利。
- 主啊，我們讚美祢，因為即或我們失敗，祢也沒有使我們沮喪並離棄我們。

認罪

- 主啊，求祢向我們顯明在我們生活中何處需要祢

軟化和精煉的聖靈。

- 當我們對別人失去耐心，說氣話或急躁言語的時候，求祢赦免我們。
- 當我們惡待他人時，求祢賜給我們力量去道歉。

祈求與代禱

- 主啊，當我們遇到刺激時，我們祈求祢賜給我們平安的靈。
- 我們為擁有將近2百萬學生的8,208所復臨學校代禱。願這些學校常能教導聖經真理，並帶領青年人進入到佈道與服務中去。
- 主啊，求祢賜給我們智慧去接觸那些對宗教毫無興趣的世俗文化。願祢的聖靈打破環繞世俗心靈的牆垣。
- 我們為亞洲未接觸到福音的團體代禱，包括穆斯林、佛教徒和印度教徒。許多人都從未曾耳聞耶穌的名字。求祢賜給我們特殊的智慧來滿足他們的需要。

- 當我們給邪靈崇拜、拜偶像和萬物有靈論信徒傳福音時，求祢賜福我們。幫助我們理解他們的世界觀，引他們歸向一位個人的救主。
- 主啊，求祢激勵世界各地的基督復臨安息日會信徒，使他們像前所未有的那樣禱告。讓我們共同祈求晚雨聖靈的沛降。我們請求祢實現約珥書2章、何西阿書6章和使徒行傳2章中的應許。
- 我們為南非印度洋分會18個國家中的541個團體代禱。求祢把他們帶到聖經真理面前。
- 求祢向我們顯明如何滿足難民實際與屬靈的需要。願我們的教會因愛眾人而聞名，無論他們是誰或來自何方。
- 願我們能忠心傳揚啟示錄書14章中三天使的全備資訊。願我們能以基督的愛和義作為我們所有教導的核心。
- 我們也為我們禱告列表中的那七個人或更多人禱告（如果合適，可以提說他們的名字）。

感恩

- 主啊，感謝祢，因祢能保守我們永不失腳(猶24)。
- 感謝祢賜給我們的悔改、赦免與和好。
- 我們因基督所留下的服務榜樣而感謝祢。求祢賜給我們力量去效法祂的樣式。

建議唱的詩歌

「我正需要主」(506讚美詩第380首)；

「比雪還白」(506讚美詩第398首)

禱告時要緊握的應許

- 「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」(約壹 1:9)。
- 「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督」(約壹2:1)。

第7日

光榮的宗旨

「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了」（太25:40）。

「天使本來無罪，仍甘願做一切私心的人以為下賤的事，就是盡力扶助一切沉迷於罪孽，品格比他們更低微的人。基督犧牲克己的精神和祂的博愛，瀰漫了天庭。這種空氣，也就是天上福樂的本質。作基督門徒的人，也必有這種精神，從事這種工作」（《喜樂的泉源》，第77頁）。

「主啊，我不認為我能做這件事！祢這次犯了一個大錯！我的確想為祢做工，但不是在這裏！」這是當上帝把我放到一所需要完成他們教育證書並為其工作而作準備

的另類青少年的高中時，我向上帝發出的呼求。這些孩子許多是無家可歸的，是虐待的受害者，或參與了幫派、吸毒，甚至還有賣淫的人。我曾在一所受保護的基督教學校環境下教書長達20年之久，但是這個新任務似乎超出了我的承受能力。

第一天，學生進入教室時拿著他們的褲子，穿著遮住臉的帽衫。當一個男孩對另外兩個男人大喊威脅的髒話時，麻煩在第一小時裏就爆發了。我在這裏，完全離開了我的舒適區，一場戰爭即將爆發了。我很害怕。他們粗魯的言語、音樂和在他們電腦螢幕上所顯示的清晰圖片使我渴望我那受保護的環境。我不屬於這裏。我感覺就像一隻羊羔進入了狼群，又像門徒在洶湧的海面上一樣，我呼喊道：「主啊，救我！」

靈修時，我一直在閱讀耶利米書，主讓我想起了這段話：「你不要懼怕他們，因為我與你同在，要拯救你。這是耶和華說的……他們要攻擊你，卻不能勝你；因為我與你同在，要拯救你。這是耶和華說的」（耶1:8, 19）。

在發出求助的禱告後，我強迫上帝應驗祂賜給耶利米的話，給這個房間帶來平靜。然後，我帶著一種反常的勇氣對學生們說：「在這間教室裏，我不允許這種行為。你們所有人必須坐下，開始安靜地寫你們的作業。」當他

們安靜地順從時，你可想而知我的驚訝！我在心中歸榮耀給上帝，為祂的良善與恩慈而讚美祂。在接下來的幾周裏，我繼續求主帶領我脫離這個工作環境。我相信我不屬於這裏。祂以一種非同尋常的方式回應了我的禱告——藉著顯明我心靈的狀況。

當我與一個學生在電腦前工作時，他問了我一個奇怪的問題：「喬迪，你來自一個基督教學校，是嗎？」當我回答說：「是的」時，他說：「那麼，你為甚麼跟我們在這裏？」他的問題刺痛了我的心。主感動我：「你還沒有準備好去為世人服務。除非你能超越你建立起的偏見與恐懼，你才能向這些孩子彰顯我的愛。你在這裏是要改變他們的人生，向他們彰顯我的品格。上帝是對的！我沒有準備好，因為我沒有愛。「我想我只是希望能改變你們的人生，」我告訴他。

那天下午晚些時候，同樣的情景出現了，這次是一個年輕女孩。

我能作出何種改變？改變是以小事開始的，如提供一頓健康早餐，這樣他們就至少能以一頓美餐來開始他們的一天。通過聆聽他們的故事、進入他們的疾苦、成為一位良師益友而贏得他們的信任。

當2004年海嘯襲擊亞洲時，學生們想知道我是如何

看待那場災難的。我告訴他們，海嘯是耶穌即將復臨的預兆。有一位自詡從小在教會裏長大的學生說：「不是啟示錄裏講了這件事嗎？」我邀請他閱讀了一段話。當我給學生們解釋耶穌乃是正在警告這個世界要作好準備時，他們都非常嚴肅。我又說，如果任何人想知道如何為耶穌復臨作好準備，我很樂意告訴他。那天晚些時候，一個女孩來到我辦公室，說：「拜託你，我想知道。」我對她講述了耶穌愛她和她兒子，並帶領她接受基督為她個人的救主。在那一年中，我有很多次機會對「我的孩子們」講述耶穌，並引導他們接受祂。

「若是上帝的兒女從起初到末後，看明白他們與上帝同工所完成的光榮宗旨，那麼，他們自己必要選擇上帝所領導他們走的路」（《奮鬥與勇敢》，第278頁）。 .

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們因祢能體會到我們的痛苦而讚美祢。
- 我們為那些在信仰中培養我們，引導我們與耶穌更加親近的人而讚美祢。

- 我們讚美祢，因祢向我們顯出了永不止息的誠實。

認罪與確信勝罪

- 父啊，求祢向我們顯明哪些罪要公開承認，哪些罪要私下承認。我們確信祢必戰勝那些罪惡。
- 主啊，求祢赦免我們對祢帶領的懷疑。當祢可能有意把我們放在具有挑戰性的情形，而我們卻企圖用自己的方式去脫離此情形時，求祢赦免我們。
- 當我們允許恐懼或偏見使我們不去與人分享祢的愛時，求祢赦免我們。

祈求與代禱

- 主啊，我們祈求祢保守易受傷害的孩童與青少年。我們祈求你保守他們脫離那些想要利用他們的人。
- 主啊，願那些關心無家可歸之兒童的人能擁有憐憫的心，溫柔的手與友善的言語。

- 我們為背叛權威之孩童的家庭成員禱告。求祢賜給他們祢的恩典，來蠻有同情心地處理那種情形。
- 我們祈求祢興起城市佈道士，在中歐分會20個國家的806個團體中建立教會。
- 求祢興起工人大軍，在中美仙會38個國家的948個團體中建立教會。
- 我們為教會信徒和在這裏參加禱告會的每一個人的重擔而代禱。
- 我們高舉我們寫在自己卡片上的那七個名字。父啊，唯有祢知道我們朋友、家庭及同事所正在經歷的每個情形。求祢引導他們走在祢的道路上，把他們帶到祢身邊。

感恩

- 我們因祢向我們所發出的無窮盡的愛與憐憫而感謝祢。
- 父啊，感謝祢一直以溫柔的注視看護我們。
- 感謝祢理解並同情我們的軟弱。

建議唱的詩歌

「求領兒女歸主」(506讚美詩第286首)；

「盡力救人」(506讚美詩第238首)；

「趕快工作」(506讚美詩第248首)；

「莊稼已熟」(506讚美詩第247首)

禱告時要緊握的應許

- 「你們當為貧寒的人和孤兒伸冤；當為困苦和窮乏的人施行公義。當保護貧寒和窮乏的人，救他們脫離惡人的手」(詩82:3, 4)。
- 「但耶和華如此說：『就是勇士所擄掠的，也可以奪回；強暴人所搶的，也可以解救。與你相爭的，我必與他相爭；我要拯救你的兒女』」(賽49:25)。
- 「在上帝我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不沾染世俗」(雅1:27)。

第8日

經過幽穀

「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人」（詩34:18）。

當我們在菲律賓的伊洛伊洛市進行為期兩周的佈道之旅時，我被叫到了教會辦公室。「米西，有你的電話，是從美國打來的，快來！」當我跑進辦公室拿起電話時，我的心怦怦直跳。我氣喘吁吁地說：「你好！」在電話的另一端，我聽到了一個人哭泣地說：「約迪，丹尼死了！」我難以置信地捶著胸。「怎麼回事？發生了甚麼事？」我問道。

我最小的弟弟弗蘭克告訴了我這個壞消息：我們的大哥丹尼，一個酒鬼與吸毒者，在汽車旅館被發現時他的胳膊上還插著一根針。他過量服用了致命的海洛英與雞尾酒混合物。我震驚地挂了電話，在我丈夫的懷裏哭泣。

我離家太遠，以致無法回到家人身邊，並且不得不再等一周，直到我們的佈道之旅結束才能回去。

在那漫長的歸家航程中，兒時的記憶涌上心頭。我回憶起了與我的哥哥玩耍的特別時光。我記得他曾如何保護我。我想到了丹尼的一生，他所作出的選擇。我的心渴望他能度更美好的人生，能認識上帝，找到平安與滿足。

丹尼很擅長交朋友。他似乎是「很受歡迎的」一個。但是，當他上高中時，他的朋友盡是些去參加派對的、喝酒與嘗試毒品的人。不久，丹尼就開始喝酒、吸毒，這使他成為了縣監獄與法院指定戒毒所的常客。最後，一位法院委派的律師警告丹尼，如果他不離開這個鎮，遠離他的朋友，他很可能會以入獄告終。因此，丹尼來與我和我丈夫住了一段時間。

當丹尼在我們家時，他顯出了對屬靈事物的興趣。他參加我們的家庭禮拜，甚至還報名參加了一個研經函授課程。他知道所有正確的答案，並在記錄的時間內完成了他的課程。他的生活有了不同的方向，他相信自己已經很穩定，便回家了。不久，他就重回到他的老朋友和毒品那裏了——這次陷得更深，服用更強烈的毒品，最終要了自己的命。上帝看到祂為之付上贖價的人處於那種狀態中，淪為習慣的奴隸，祂一定很心碎。「上帝的愛對按照創造

主的形像受造的人流下痛苦的眼淚，因為他們不願接受祂的愛，不肯受祂神聖形像的印記」（《預言之靈》卷三，第13頁）。

我為丹尼而感到惋惜。看著他與毒癮作鬥爭，對我們家庭來說是具有毀滅性的。許多次，他利用我們的父母，偷他們的錢去吸毒，再用謊言去遮蓋。我們的父母便不允許他繼續呆在家裏，所以，後來他就成為了無家可歸的人。想到他的兒子在冬天露宿街頭，在收容所吃飯，或者他根本甚麼都不吃，而是在大街上閒逛去尋找毒品，這對母親來說是多麼心碎的事情啊！她給了他許多次「第二次機會」，但他從未改變過。他孤獨地死去了。我很厭倦這個世界以及撒但對那些軟弱而沒有基督之人的操縱。人類生活在痛苦與孤獨中，被撒但所奴役，絕不是上帝的計劃。

我經常想，丹尼是否相信上帝愛他。我想知道他臨終前在思考甚麼。他有呼求上帝嗎？他會得救嗎？我在此世不會知道答案，但是我確信，從丹尼出生的那一刻開始，我們的天父就一直在守護他。我知道上帝的愛是他形影不離的夥伴，曾經用慈愛吸引他，並提供給他救恩。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們讚美祢，因祢賜下曾為我們舍命，來救贖我們和我們所愛之人的耶穌。
- 主啊，我們讚美祢，因為祢聽見了我們對祢所說的話，並按照祢的旨意來予以回應。
- 我們因祢改變生命的大能而讚美祢。

認罪並確信勝罪

- 父啊，求祢向我們顯明我們應私下承認的罪。我們確信祢能戰勝那些罪。
- 當我們不情願順從記載在祢聖言中祢的旨意時，求祢赦免我們。
- 感謝祢，因祢根據約翰一書1:9的話來赦免我們。

祈求與代禱

- 父啊，我們為那些可能是環境的犧牲品或被各種癮所控制的人代求。求祢打碎捆綁他們的鎖鏈！願我們能藉著我們的愛與關顧，使他們重回到祢面前。
- 主啊，求祢賜給我們理解與同情之心，去對待曾利用我們的家人。求祢幫助他們，讓他們藉著我們的行動能看到祢的愛。
- 求祢教導我們如何能清晰、有創意又帶著聖經的權威來宣揚我們教會的基本信仰。願耶穌的愛成為我們所有信仰的中心。
- 我們祈求祢預備青年人在北美仙會9個國家的789個團體中建立教會。
- 我們祈求祢預備志願者去為以色列區域的70個團體服務。
- 我們祈求祢興起醫療佈道士，在東中非分會11個國家的830個團體中建立教會。
- 我們祈求祢興起祈禱勇士為南亞分會4個國家的2,568個團體代禱。我們要特別記念印度希望電視台和為盲人開設的亞洲援助學校。

- 我們為南亞太分會出版社的工作代禱。
- 我們祈求祢能像詩篇32:8中所應許的那樣，當我們在進行十日佈道挑戰時引領並指導我們。
- 父啊，感謝祢，因祢差遣聖靈來改變我們禱告列表中的那七個人。

感恩

- 主啊，我們因撒但在我們身上無能為力而感謝祢。
- 感謝祢為我們提供了一條出路，使我們不致被試探壓垮(林前10:13)。
- 感謝祢，因祢若釋放我們，我們就真自由了！(約8:36)。
- 我們因祢垂聽我們的祈求而提前感謝祢。

建議唱的詩歌

「主看顧嗎？」(506讚美詩第60首)；

「重擔皆卸下」(506讚美詩第323)

禱告時要緊握的應許

- 「我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足」 (腓4:19)。
- 「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處」 (詩147:3)。
- 「我要論到耶和華說：祂是我的避難所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。祂必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫」 (詩91:2, 3)。
- 「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)。

第9日

比疑惑更大的能力

「因為知道我所信的是誰，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日」（提後1:12）。

「測驗結果呈陽性，你懷孕了！」我情不自禁地要和我丈夫分享這個好消息。我們的女兒快兩歲了，而這次懷孕使這兩個孩子的間隔年齡很完美。然而，我們的喜樂變為了悲傷，不是一次，而是兩次。同一天的晚些時候，我感到下腹有痛感，並且最終住進了醫院。測驗結果證實了醫生的猜測——宮外孕。我的一側輸卵管破裂，引起了致命性傷害的內出血。手術修復了身體的創傷，卻沒能平復我失望的心靈。

經過多年未成功的懷孕嘗試之後，我的醫生告訴我，由於出血而引起的組織受損，我已不可能再懷孕了。

我下定決心要證明他是錯的！我在心裏說：「我所侍奉的是一位偉大的上帝；祂為撒拉施行了神跡，讓她突破萬難而懷了孕，祂也必能為我施行一個神跡。」我蠻有信心地把這件事交在了上帝的手裏，不久後，我就發現我又懷孕了。上帝垂聽了我的禱告！我們非常興奮。我們對上帝應許的信心與對祂的愛都增加了。

一個陽光明媚的安息日下午，我和我丈夫在一條平靜的河邊散步，此時，我感到我身體一側有種熟悉的痛感。我以前也曾有過這種感受，但很快就又消失了。那天晚上，疼痛加劇，我再次住院了。檢查結果證實了我的擔憂——第二次宮外孕，我需要立即手術。

當一個基督徒全心相信上帝的應許，而所得到的只是失望時，結果會如何呢？羅馬書8:28中說得很好的話在哪裏呢？疑惑的陰雲籠罩著我。我想知道，上帝，為甚麼？我不明白！為甚麼祂垂聽我的禱告，然後又把它拿走呢？祂為甚麼讓我失望呢？

我躺在醫院裏，感到非常沮喪。我身體疼痛，情緒低落。我不想見任何人！我的護士向我保證，熱水能讓我感覺好些，並幫助我洗了個淋浴。眼淚從我的臉上流下來。我想，我應該禱告，但卻不能。我感到完全被上帝遺棄了。淋浴的蒸汽就如暴風雨的烏雲一樣。魔鬼則適時建

議說：「上帝就是這麼賞賜那些信靠祂之人的嗎？祂就是這樣顯明祂的慈愛的嗎？」

然而，上帝並沒有丟棄我。我受感動，大聲重複了以下的話：「上帝愛我。」我不確定我能這樣說——甚或想要這樣說。但我第二次被大大地感動，因此我說：「上帝愛我。」我重複了這句話三次，每一次都強調了不同的詞。「上帝愛我。」「上帝愛我。」「上帝愛我！」我宣告第三次時，黑暗離開了我！我回到床上精疲力竭，想要獨處。

當醫院牧師進到我房間時，她看了看我的病歷卡，問道：「詹森太太？」當我回答時，她來到了我床邊，把我的手放在她手裏，說：「失去孩子很難受，不是嗎？」那烏雲又重現了！我不想在她面前痛哭，便用被子蓋住頭，大聲說：「上帝愛我！我知道我所信的是誰！我已經把我的人生交給了基督，祂為我做的任何決定都是好的，因為我的生命藏在基督裏面。」說著這句話，那烏雲又消散了。

後來，耶穌對彼得所說的這些話給我的心靈帶來了安慰：「我所做的，你如今不知道，後來必明白」（約 13:7）。我為所失去的與上帝較力。我無法理解這件事為甚麼會發生，尤其是當我操練了信心時。十年後我才明白：上帝想讓我操練一種必須遠超過那看不見之烏雲的信

心，祂的恩典在我們的軟弱上是完全的。我祈求上帝賜給我一個神跡，上帝便給了我一個神跡。但我學會了，真正的神跡乃是上帝的能力要遠超過我的疑惑，並且祂能保守我度過任何艱難。像約伯一樣，我可以說：「他必殺我；我雖無指望，然而我在他面前還要辯明我所行的。」「然而祂知道我所行的路；祂試煉我之後，我必如精金」（伯 13:15； 23:10）。

「上帝讓我們學習倚靠的功課。祂希望教我們知道在急需時到哪裏尋求幫助和力量。這樣，我們就獲得關於祂神聖旨意的實際知識，這是我們的人生經驗中所非常需要的。信心在與疑惑和懼怕的認真鬥爭中變得堅強」（《證言》卷四，第116, 117頁）。「到了來生，如今令我們困惑煩惱的奧秘都將解開。我們將會看到，表面上沒有回答的祈禱和失望，實際上列在我們最大的福氣中」（《服務真詮》，第474頁）。

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們讚美祢，因為祢是發慈悲的父，一切安慰的上帝(林後 1:3-7)。

- 我們讚美祢，因祢醫治了我們破碎的心靈，纏裹了我們的傷口。
- 我們讚美祢，因祢讓我們把重擔卸給祢。在我們處於痛苦中時，祢必支撐我們，因祢也曾經歷痛苦。

認罪與確信勝罪

- 我們祈求祢的聖靈指出任何使我們與祢分離的罪。
- 父啊，當我們的懷疑勝過了我們信靠祢的能力時，求祢赦免我們。
- 感謝祢所供應的如此驚人的饒恕。

祈求與代禱

- 主啊，我們祈求祢賜下智慧與恩典，讓我們接受我們的失望，並知道祢愛我們，行事都是為我們的益處，儘管或許我們現在不理解。
- 當我們面對疑惑與恐懼時，求祢堅固我們的信心。

- 求祢讓我們的家在家庭與社區中彰顯祢的愛。我們祈求祢使家庭和諧，醫治破碎的關係，保護易受傷害的人不受虐待，並在看似絕望的情形中彰顯祢使人成聖的力量。
- 願世界各地我們教會的信徒、牧師和領袖每日得蒙上帝話語的喂養。願我們也能在個人的禱告中日日尋求祢。求祢提醒我們：離了祢，我們就不能做甚麼。
- 求祢興起護士和醫生，在西中非分會22個國家的1,978個團體中建立新教會。
- 我們為泛歐分會19個福音城市中4900萬人代禱。
- 我們為我們禱告列表中的那七個人代禱。求祢賜給他們一顆想要認識祢的心，正如祢在耶利米書24:7中所說的一樣。

感恩

- 父啊，感謝祢，因為基督在為我們代求，我們有一個希望與未來。
- 感謝祢在各樣患難中安慰我們，使我們能去安慰別人。

- 上帝啊，感謝祢，因祢的力量在我們的軟弱上顯得完全。

建議唱的詩歌

- 「主必保守」(506讚美詩367首)；
- 「時刻蒙恩」(506讚美詩374首)；
- 「我心仰望我主」(506讚美詩370首)；
- 「平安如河水」(506讚美詩312首)

禱告時要緊握的應許

- 「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息」(太11:28)。
- 「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)。
- 「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你；祂永不叫義人動搖」(詩55:22)。

第 10 日

放手荊棘

「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有
一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，
要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞」（腓
3:13, 14）。

我的哥哥和我被我們的生父拋棄了。因為他在我們
很小時就離開了我媽媽，我們從未與他謀面。我們所知道
的就是他是名水手，高大英俊，紅頭髮，有雀斑，說話帶
南方口音。所有試圖找到他的嘗試都失敗了，因此，我們
放棄了。我的成長過程中一直想知道他為甚麼不想要我
們，這在我幼小的心靈上留下了一道傷痕。

我笨手笨腳的，在操場上經常甚麼都沒有就會被絆
倒。在學校裏，我被人取笑。我是短頭髮，在我蒼白的臉

上剪著方頭。我的眼睛缺少應該體現在一個典型的八歲孩子身上的幸福活力。我常常是笑話與調侃的主要受害者。

因為我經常自己玩，所以下課是我一天中最不喜歡的時候，而體育課則更為糟糕。我們玩踢球，還被稱作壘球，是我所討厭的。這個遊戲包括踢球和繞著壘跑。當孩子們站好排時，隊長會選他們的隊員。我總是最後被選的。隊員各就各位，我被派到操場很遠的地方，因為我非常不擅長這個遊戲。然後，我的隊員開始喊：「回去！蒂米上！」蒂米踢球經常很用力。我只是交叉著雙臂站在那裏。突然，我聽到喊聲：「啞巴德威斯！球過到你那裏去了！接住它！」我向上看，看到球直奔我而來。我伸出胳膊，接住了！其他孩子難以置信地發出讚美聲：「哇！啞巴德威斯接住球了！」在很短的時間裏，我是個英雄，被同學誇獎著，然而，這是短暫的。當輪到我踢球，我給踢飛了，而導致我的球隊輸了那場比賽時，情形又恢復原狀了。

沒有安全感與自卑一直伴隨我直至青少年與成年。兒時的事情會影響我們整個人，但我們不必一直如此。我有權利變得苦毒、憤怒。畢竟，我被父親遺棄、沒有朋友，並且由於我渴望被接納而很容易被利用。我越細想，它就越會變成事實。我收集了一束荊棘。然而，握住過去痛苦的經驗不放，它就會變得過於沉重，以致我們無法承擔，

最終可能會影響到我們的健康。我們成為了感覺的奴隸。

最近，我讀到了懷愛倫的這段描述：

「有許多行天路的人，時常思想自己的過犯與失望的事，以致灰心喪志。當我在歐洲的時候，有一位姊妹正是如此，她因心中憂苦，寫信給我，要我給她一些勉勵。讀過她來信的那夜我做了一個夢，覺得置身在一個園內，有一個人，似乎是園主，引導我在園內漫步。我採了許多花，正在欣賞香味，這位姊妹也在我旁邊行走，就對我說，她前面有討厭的荊棘攔住了去路，於是就悲傷煩惱；她不跟著領導的人走，反要走在荊棘之中。她嘆息道，『如此華美的花園，長了刺人的荊棘，豈不是可惜嗎？』那領路的人便說，『不要去管荊棘，因為荊棘只能害你，去採玫瑰、百合、和石竹罷！』在你的經歷中，難道沒有順遂快樂的時候嗎？……當你回味以往的經歷之時，豈不可以發現許多快樂的情景嗎？上帝寶貴的應許，豈非如美麗芬芳之花，長在你一生所走的路旁嗎？你何不讓這一切的香味和美麗使心中充滿快樂？……把一切已往的不幸之事——一切過犯和失望——搜集起來，時常追念，時常講論，以致心靈完全被悲憤失望所勝，實是不智之舉。喪膽的人，他的心必充滿黑暗，一方面自己斷絕上帝的真光，一方面又將陰影投在別人的路上」（《喜樂的泉源》，第

116,117頁)。

我選擇要放開我手中的荊棘而去收集玫瑰。當基督進到我的生活中時，我發現了在祂裏面的我是甚麼樣子的！我曾是一個瘦小的女孩，自認為不會做正確的事情——卻成為了上帝的孩子，萬王之王的皇室公主(彼前2:9)。我不再是沒有父親的孩子，因為祂成為了我的父(詩27:10；約16:27)。我不再是被遺棄與沒有朋友的，因為我在天上的父稱我為朋友(約15:15)。我知道我極有價值，因為祂為我舍命(約3:16)。這是多麼值得喜樂的理由啊！

建議的禱告模式

讚美

- 主啊，我們因祢的改變之能而讚美祢！
- 我們因祢稱我們為朋友而讚美祢(約15:15)。
- 我們因祢揀選我們成為祢的兒女而讚美祢。

認罪與確信勝罪

- 主啊，我們確信祢必能戰勝我們人生中的罪。
- 求祢赦免我們選擇思想過去的「荊棘」而允許那些經驗使我們沮喪的罪。感謝祢，因為我們若認我們的罪，祢是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，並洗淨我們（約壹1:9）。

祈求與代禱

- 主啊，我們把世界各地的教會領袖都交托給祢。當他們做重要決策、帶領祢的百姓時，求祢賜給他們智慧。
- 我們祈求祢賜給我們祢的恩典，讓我們去饒恕那些曾錯待我們的人。主啊，求祢給每個家庭帶來醫治與修復。
- 我們為我們的孩子禱告。當他們遇到阻礙與壓力時，求祢賜給他們力量，使他們勇敢地站立得住。幫助他們作出智慧的選擇，並為真理而站立（賽44:3,4）。
- 求祢藉滿足我們身邊之人的日常需要來教導我們效法基督無私的榜樣。求祢裝備我們，使我們能

服務，做醫療佈道士、社區志願者和貧窮人的朋友。

- 主啊，願起初敬虔的大復興能席捲你末時的教會。諸天雖傾覆，願我們仍能為真理而站。
- 主啊，求祢向我們顯明如何在穆斯林人群中分享福音。我們祈求他們能得聽福音，並回應你所供應的恩典。
- 我們為在去年全體總動員佈道活動中在日本所撒下的種子代禱。求祢差遣工人去日本做工，並為他們禱告。
- 我們為我們禱告列表中的那七個人代禱。求祢向他們每個人顯明祢是何等愛他們。

感恩

- 主啊，我們感謝祢的應許：「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）。
- 主啊，感謝祢，因祢能使我們充滿喜樂與平安。
- 感謝祢已經在我們為之代禱之人的心中做工。

建議唱的詩歌

「幸福的保證」 (506讚美詩307首);

「日光照我心」 (506讚美詩309首);

「深享平安」 (506讚美詩304首)

禱告時要緊握的應許

- 「我父母離棄我，耶和華必收留我」(詩27:10)。
- 「既是這樣，還有甚麼說的呢？上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？」(羅8:31)。
- 「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你」(賽49:15)。

1月19日

安息日的慶祝

最後一個安息日的建議模式

最後的這個安息日應是極為喜樂的時間，要為上帝在十日祈禱中為你和你教會所成就的而大大喜樂。要策劃你的一天，來慶祝上帝的良善和大能。思想在過去的十天中，你是如何體驗到聖靈沛降的。這個安息日是一個歡喜的機會，要為祂過去所成就的，現在正在做的和將要做的而歡喜。

每個教會的需要都是獨特的，請與當地領袖一同合作，為你的教會制定一個特殊的計劃。以下是一些可以包含在最後一個安息日教會聚會的建議事項。

主題經文

「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基

督，這就是永生」(約17:3)。

- **見證:** 要有充足的時間來做蒙垂聽之禱告的見證。那些參與了十日禱告會的人應有許多能與會眾分享的見證，但鼓勵他們務要簡短扼要，以便每個人都能參與其中。其他人或許也想作見證。但有一些事先安排好的見證也是很好的，另外也可以有隨意分享的時間。
- **禱告時間:** 邀請全會眾一起加入聯合禱告的時間。你可以帶領你的會眾做互動式禱告，其方法與你在這周中所使用的相似。你們也可以一起就一段經文來禱告。可以讓小組一起禱告，或讓所有人在一起禱告。另一個選擇就是在整場聚會中有幾種不同形式的禱告——就經文來禱告、小組禱告、個人禱告、會眾禱告、默禱等等。
- **唱詩:** 這是為上帝所成就之事而歡喜快樂的一天，音樂是慶祝的絕佳方式。如果你的小組有一首特定的詩歌作為主題詩歌的話，務要讓全會眾一起歌唱。
- **未來計劃:** 若上帝帶領你在十日禱告會期間進行一次特殊的佈道活動，就要讓你的教會知道你的計劃，並邀請他們一同參加(十日禱告會的領袖指南)

中有一些建議)。

- **兒童/青年:** 一個有關禱告的兒童故事必定是合宜的。另外，若有任何兒童或青年參加你們常規的禱告會，就要請他們分享他們的見證，或是做一次代禱。
- **靈活性:** 要確保你的計劃是靈活的，這樣你便可以在整場聚會中順從聖靈的引領。



所以我告訴你們，
凡你們禱告祈求的，
無論是甚麼，
只要信是得著的，
就必得著。

(可11:24)