

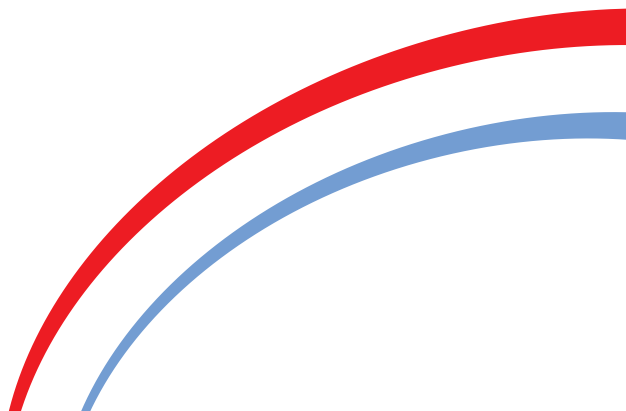


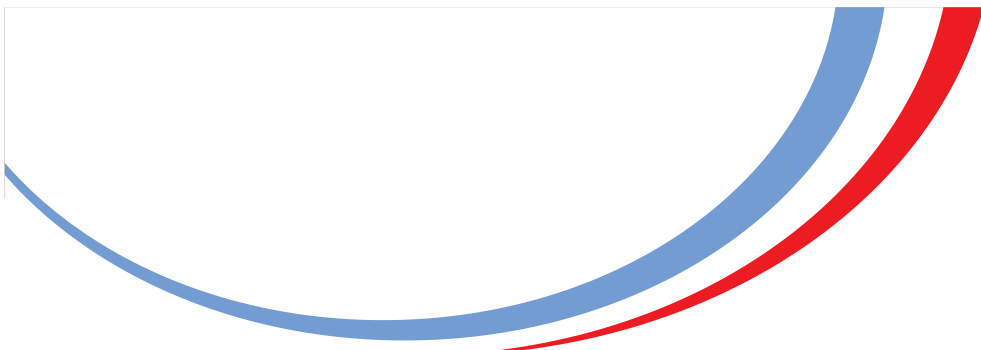
CCCC 禁食禱告指引

3/31-4/19

约珥书 2:12 耶和华说：

“虽然如此，你们应当禁食、
哭泣、悲哀，一心归向我。”





禁食指引

禁食的形式

- 完全禁食：在 24 小時內不吃固體食物和飲料，只飲用水。
- 部分禁食：在一天的一段時間內不吃固體食物和飲料，如：從早餐到午餐期間。
- 禁食一餐：一天禁吃一餐。
- 飲料禁食：不吃固體食物，只飲用水或其他飲料，如果汁、牛奶等等。
- 但以理禁食：禁吃肉類和自己喜愛的美食。只吃少許蔬菜、水果與果汁。（但以理書 1: 12）

參與形式 ([点击此处报名](#)):

- 個人
- 家庭
- 自發小組

注意事項:

- 請在禁食期間觀察自己的健康情況。若感覺不適，請停止禁食並尋求醫療協助。
- 除了食物，你也可以選擇停止進行某些佔據你生活大部分時間的事（如：一些活動或愛好，像看電視劇、流覽社交媒體、玩電子遊戲等）。

如何享受禁食？

- 在禁食期間，每天劃出一段時間來禱告尋求神。我們建議至少 20 分鐘。如果你能夠堅持更長的時間，請繼續。
 - 可以使用後面每一天的靈修指引，讓自己更好的禁食禱告（取自《<<香港中華基督教青年會－預苦期- 身心靈操練手冊>> 2024》）。
- 當你在家裡、工作場所或學校進行日常活動時，要抱著一種禱告的態度。
- 如果你以食物禁食，可考慮減低你日常的活動量。確保你有充足的休息，避免做過度劇烈的運動，如：跑步或健身等。

禱告指引

- 為自己

- 屬靈成長：有規則和固定的靈修禱告生活
- 家庭，學業，事業，人際關係，健康。。。。

- 為教會

- 教會的異象與價值

对哥城华人教会的初步异象

Built on Jesus Christ, becoming a home base

建基于耶稣基督，成长为基地之家

Values (How to achieve the vision): BASE

B: Biblical 基于圣经

A: Affection 彼此相爱

S: Sending/Support 差遣/支持

E: Edification 彼此造就

- 教會的事工
 - 兒童，Youth 及成人主日學
 - 團契事工
 - 招待關懷事工。。。。
- 教會中身體有需要的弟兄姐妹

- 為宣教

- 未信主的家人和朋友
- 教會支持的宣教士

- 為國家

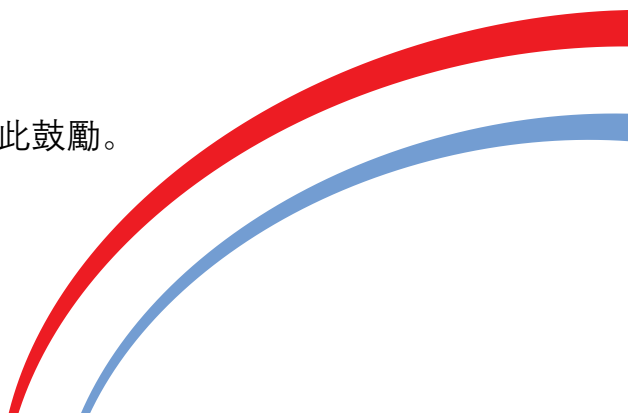
- 為執政掌權者禱告，能按神的心意治理國家
- 為國家的人民禱告，願更多的人願意悔改歸向上帝

寫下筆記

- 可以將自己的靈修心得記錄下來
- 也可以將自己的禱告寫下來

分享你的見證

可以將你的收穫分享出來給到弟兄姐妹，在靈裡彼此鼓勵。



3/31 第一天禱文

靜默主前

心中默念：我為何事心有不甘，求主赦免

活在神的話語中

羅馬書第二章**1**節

你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪；因你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。

神賜人有判斷是非的能力，原意是要我們用來確定甚麼是好、甚麼是壞，是用來正己正身，要我們做好自己，走上正確的路上，作一個好人，作一個蒙福的人。然而，我們卻用這能力來論斷別人、批評別人、審判別人，這種行徑是出於不可接納、不可原諒的品格，是壞心腸，只會使我們對別人要求苛刻，不輕易饒恕他人。

在信心裏禱告

感謝天父提醒我們不應常用負面的態度去看待人，甚至成為假冒為善的批判者。感謝祢清楚指出我們在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪，因為論斷別人的準則也必須應用在自己的身上。感謝主叫我們知道我們的行為既然未必能比別人好，就更加沒有資格去論斷別人。求聖靈在我們

心中常常提醒我們，這是天父不喜悅的品行，如此行必遭到真理的審判。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

若想起別人得罪你，使你不愉快，就先把獻給神的禮物放在祭壇旁邊，存着寬宏的心原諒別人，好好地去與人和好，再回來獻祭。

向世人作見證

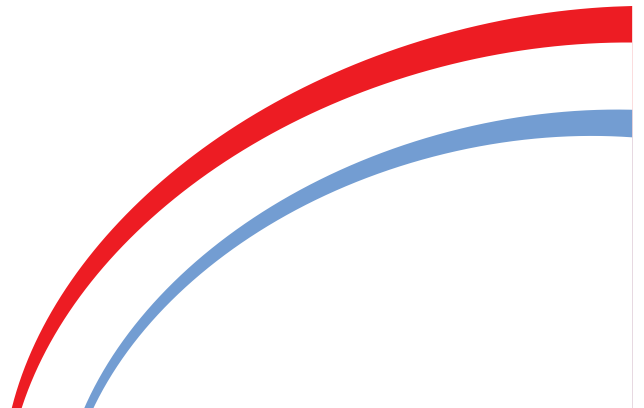
留心自己的言詞，在沒有掌握事情的一切真相之前，小心不要妄下判斷。在未信的人面前，要留心自己的言行，因為人只能從你言行的表達，猜測你內心的善意或惡意，甚至是你的人品。

服事他人

在作與別人有關的決定之前，先好好地付上禱告，直到有完全的平安，並且要抓緊聖經的原則，憑信前行，事事為榮耀上帝而作。

對上帝要有絕對的信心，因祂掌握一切事實的真相，祂能照真理審判，絕對不會錯誤。

獻上你的禱告



4/1 第二天禱文

靜默主前

心中默念：公義與慈愛並存的上帝

活在神的話語中

羅馬書第十一章**20-23節**

不錯！他們因為不信，所以被折下來；你因為信，所以立得住；你不可自高，反要懼怕。神既不愛惜原來的枝子，也必不愛惜你。可見，神的恩慈和嚴厲向那跌倒的人是嚴厲的，向你是有恩慈的，只要你長久在他的恩慈裏；不然，你也要被砍下來。而且他們若不是長久不信，仍要被接上，因為神能夠把他們重新接上。

律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裏顯多，恩典就更顯多了。正如一位肯認錯的小朋友被母親獎勵，但小朋友切切不可為得着這種獎勵而故意犯錯和認罪。同理，我們藉着浸禮歸入死，象徵舊我和主一同埋葬，原意是叫我們從今以後，一舉一動有新生的樣式，像基督藉着父的榮耀從死裏復活一樣，而不是叫我們濫用上帝的恩慈，以為我們的罪會得赦免，並且有救恩，便放縱繼續犯罪。

在信心裏禱告

感謝天父，我們要稱頌祢，不可忘記祢的一切恩惠！祢赦免我們的一切罪孽，醫治我們的一切疾病。祢救贖我們的命脫離死亡，

以仁愛和慈悲為我們的冠冕。祢更用美物使我們所願的得以知足，以致我們能脫胎換骨，如鷹返老還童。感謝祢的慈愛高過諸天，祢的信實達到穹蒼，祢的恩典大過我們的罪，祢的智慧和權

能實在超過我們能想能求的。禱告乃奉主耶穌基督得勝的聖名求！

與信徒相通

讓我們放下成見、彼此接納，實行主的新命令，常存彼此相愛的心，給犯錯的人有改過的機會，學習饒恕人七十個七次，實踐與人復和的教導。

向世人作見證

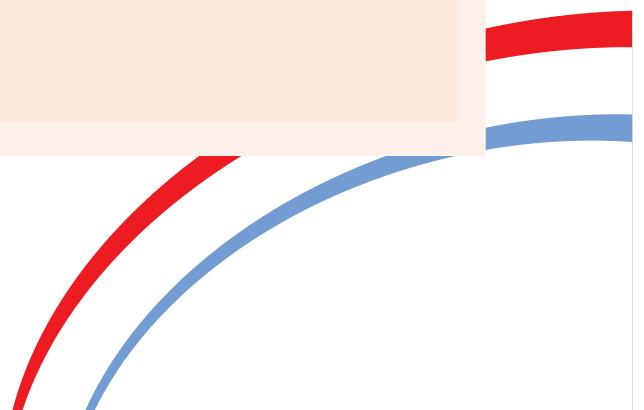
關懷得罪我們的人，就是把炭火堆在他們的頭上，叫人感到仁慈而悔悟回轉，不再是拒人於千里之外。因此，我們要寬厚待人，令人看見基督。

服事他人

主動放下怨恨和不滿，是解開事件繩結的第一步，使繩索不再捆綁我們的腳，能向光明的大道踏出闊大的一步，去服事得罪我們的人。

為離開教會的弟兄姊妹祝福禱告，願聖靈的恩膏醫治我們在主裏家人彼此的傷口和傷痛。讓我們得醫治，教會得醫治，重獲健康地成長。

獻上你的禱告



4/2 第三天禱文

靜默主前

心中默念：上帝的慈悲和憐憫

活在神的話語中

羅馬書第十二章**1-2節**

所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

信耶穌不是一種心靈的宗教信仰觀念、體系和思辨的指南，而是實實在在地改變我們的心靈和生活。從獲得天父兒女的特權之後，就不要再效法這個世界，我們應履行當盡的義務，從實踐中塑造出主門徒的生命氣質，活出聖潔、順服、敬虔、自守和公義的生活。

在信心裏禱告

感謝主不單叫我們有永生的確據，我們今日仍活在世上，就當從身體、思想和情緒的更新中，讓靈命得着滋潤和成長。感謝主讓我們深切地體會到主慈悲的勸告、善意的提醒和清晰明確的指引。願主幫助我們知道要經歷生命的豐盛和意義，首要

是迫切地、真實地交出自己，立志攻克己身、叫身體服我，作真誠見證的奉獻，活出基督的香氣，叫別人從我們身上看見耶穌。願主幫助我們確信自己絕對不會被棄絕，因而甘心樂意地信託一生。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

污穢的言語，一句不可出口，只要隨時隨事說造就人的好話，叫聽見的人得着益處。

向世人作見證

在未信者面前的生活見證極之重要。一切苦毒、惱恨、憤怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從我們中

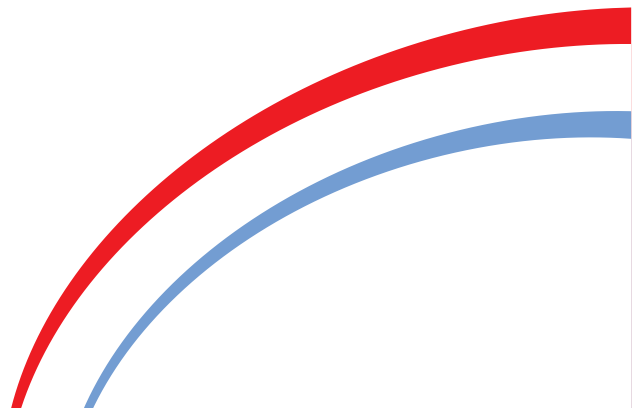
間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝饒恕我們一樣充滿恩慈和憐憫。

服事他人

我們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，互信互賴；總要勤勞、親手做正經事，這樣就可有餘、有能力去分給那缺少的人。

我們將身體獻給主，乃是出於真誠，不是盲目的，乃是樂意的，為討神的喜悅，是新的心思、新的靈命。

獻上你的禱告



4/3 第四天禱文

靜默主前

心中默念：愛能遮掩許多的罪

活在神的話語中

羅馬書第十四章17, 19, 21-23節

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。……所以，我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。……無論是吃肉是喝酒，是甚麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好。你有信心，就當在神面前守着。人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。若有疑心而吃的，就必有罪，因為他吃不是出於信心。凡不出於信心的都是罪。

教會是彰顯神愛的基地，教會肢體間的爭執和分歧，就是愛的破裂，這受傷的裂痕若不修復，將為個人、家庭及社羣帶來毀滅性的大災難和更大的傷害。惟有基督的寶血才能醫治，靠聖靈的恩膏塗抹，傷口才能癒合，才能與人復和。

公義不只是對得起自己的良心，追求和平才能建立共處共贏，在聖靈中得着喜樂，能坦然站在神面前。信徒要律己恕人：對己要公義、嚴格；對人要寬容、饒恕，多留一點空間；對神則要活在常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩之中。

在信心裏禱告

感謝天父賜我們有思考能力，從信念中產生價值觀，從價值觀中塑造出我們的態度和行為。感謝主叫我

們知道良心不是憑眼見，不是因大多數人通過的道理而安心，更加不可以掩着良心做事。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

要學習接納不同意見的人，肯退後一步，從別人的角度看一看事情，這樣做，信徒們便能坦誠溝通，清除誤會。

向世人作見證

信主前後的良心不再一樣，這也是我們得救的見證，得救後心靈甦醒過

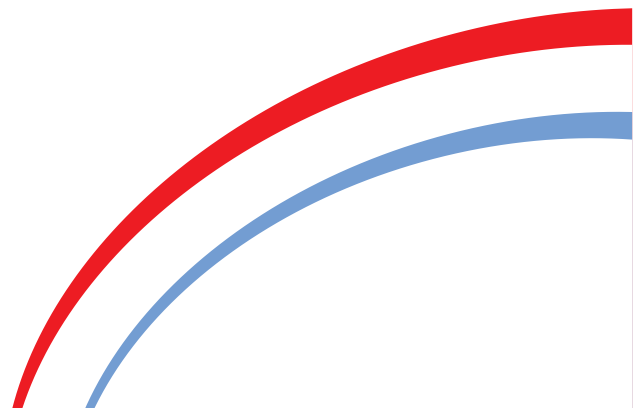
來，聖靈內住更新我們的心思意念，對因罪和不義的事而來的責備感覺敏銳起來。

服事他人

凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處，這就是無私的服事。

對任何事都要存分辨的心，分辨該作還是不該作。勉強而為的行動，常常不是出於信心。

獻上你的禱告



4/4 第五天禱文

靜默主前

心中默念：天上的父親

活在神的話語中

馬太福音第六章**9-13**節

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。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！

我們禱告的存心即或是對，行為上也必要配合。我們要坦然無懼的來到天父面前禱告，要得天父寬恕我們的過犯，便需要先行饒恕別人的過犯。我們對人的態度如何，不但影響別人如何對待我們，也正正顯示我們相信天父的態度是否「入心」、對天父是否真誠。對別人的寬宏、饒恕、體諒和憐恤，都是促進我們禱告的動力。

在信心裏禱告

感謝天父，讓我們以敬拜、讚美和尊榮祢來展開新的一天。赦免我們的悖逆和頂撞祢，我們用嘴唇尊敬祢，心卻遠離祢，憑人意過活，沒有實實在在地活在祢的國度和旨意

裏。求天父賜我們能力，活出天國在人間的見證，使身邊的人因我們看見耶穌。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

當樂意饒恕別人的虧欠，主動與人復和，冰釋

前嫌，這就是弟兄姊妹和睦相處的善與美。人與人之間若是不能相通，人與神之間也就不能相通了。

向世人作見證

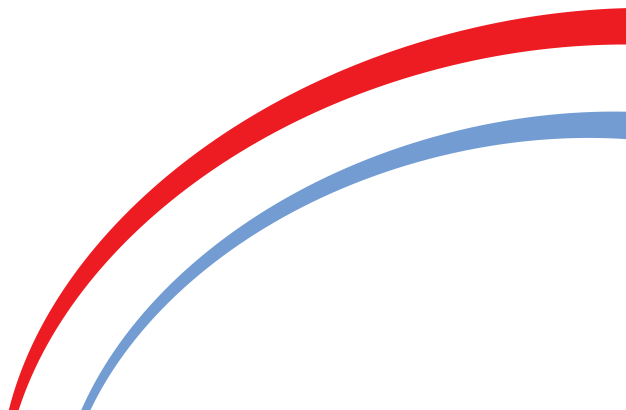
留心謹慎言詞上要尊重人，不要用詆毀的語氣批評別人的信仰，保留一個可繼續交談的空間。

服事他人

我們事奉的焦點是天父及祂的國度，事奉是互相配搭，不去批評或比較，只要忠心完成主所交託的工作。每日起來用禱告服事家裏的人，為身邊的人及弟兄姊妹的需要代禱，求主加給我們的恩惠，加倍地臨格到眾人的身上。

主禱文中前「三願」是與神有更直接的關係，後「三求」是關心自己屬世及屬靈需要的禱求。

獻上你的禱告



4/5 第六天禱文

靜默主前

心中默念：愛裏沒有懼怕

活在神的話語中

哥林多前書第十三章**4-8**節上

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

愛是卓越的恩典。恆久堅定的愛就能抵受惡毒的挑釁，不怕受傷，無憤怒，無怨恨，不會去報復，無懼輕視，不怕被忽略。耐心等待天父恩慈的浸泡，直到我們能活出基督良善的香氣。讓我們無惡意、不傲慢，能用愛去驅走狂傲、自私、脾氣和固執。愛是不求己利，只有祝福，不去咒詛，除下面具，活出表裏一致，綻放出十架的光輝，是得勝羞辱、得勝折磨、得勝絕望的憂慮。愛是從主而來。

在信心裏禱告

感謝天父祢無比的大愛，不但賜下各樣的恩賜、才幹和能力，更提醒我們擁有這一切之後，要用愛把他們串聯在一起，消除所有的嫌隙，牢牢地靠在一起。感謝主降世為人，作了我們的

挽回祭。在無情的迫害中，無怨無悔地為我們走上各各他山的路，見證上帝對世人的無邊大愛。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

沒有甚麼是主耶穌不能作的事，祂為愛世人而甘心放下一切。我們當彼此相愛，看萬事當作糞土，以得着主耶穌基督為至寶，用基督的愛包容一切，以基督的心為心去活出愛心。

向世人作見證

讓我們帶着愛，宣告罪得赦免、使人復和的福音，

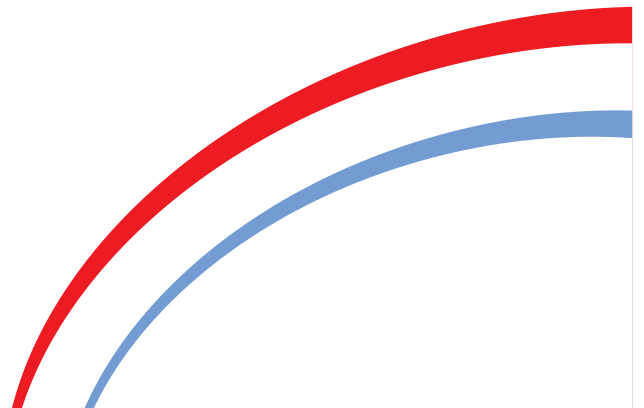
將人完完全全帶到基督面前，經歷神的大愛。

服事他人

博愛精神並不一定是愛，惟有連於基督而活出的事奉和捨己才是真正的愛，能使人和好。願我們身心靈都不離開主的愛，只求尊主為大，所作的一切都蒙主悅納。

我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。

獻上你的禱告



4/6 第七天禱文 主日

約翰福音第十二章**20-33**節

那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希臘人。他們來見加利利、伯賽大的腓力，求他說：「先生，我們願意見耶穌。」腓力去告訴安得烈，安得烈同腓力去告訴耶穌。耶穌說：「人子得榮耀的時候到了。我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在那裏；若有人服事我，我父必尊重他。」

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名！」當時就有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」還有人說：「有天使對他說話。」耶穌說：「這聲音不是為我，是為你們來的。現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話原是指着自己將要怎樣死說的。

本週操練：實踐服事

雖最小，卻會被見到

鍾志廣牧師
基督教事工委員會委員

馬太福音第十三章31-32節記載了主耶穌一個有關天國的比喻：「天國好像一粒芥菜種，有人拿去種在田裏。這原是百種裏最小的，等到長起來，卻比各樣的菜都大，且成了樹，天上的飛鳥來宿在它的枝上。」

比喻中主耶穌所指的芥菜，並不是我們日常食用、用來做「鹹酸菜」的「大芥菜」。主耶穌所說的，是我們用來做「芥辣」（希臘文為 σίναπι，即英語的mustard）所用的「芥菜」。主耶穌形容這些芥菜的種子是「百種裏最小的」（第32節）。這種芥菜的種子直徑約只有二至三毫米，是耶穌時代被公認為最小的種子。另外，在比喻中亦提及這種芥菜是「比各樣的菜都大」（第32節），讓我們以為這芥菜是一種菜蔬。然而，在原文希臘文聖經中所講的「菜」（λάχανον）這個字，其實是「香草」（herbs），即香料，不是指蔬菜。但這種植物原來真的可以長到有十二、三呎，好像一棵樹那麼高。因此，在比喻中主耶穌說這種芥菜最終可以成為樹，就是這樣的意思。

這個「天國好像一粒芥菜種」（第31節）的比喻，是主耶穌希望「有耳可聽」的人（特別指主耶穌自己的門徒）聽了這比喻之後能夠明白：[要使天國實現的先決條件，原來是人內在的生命素質，並不是憑人的外表](#)。天國實現的場景，是首先發生在人的內心、人的生命之中，就是到底主耶穌進入了我們的生命之後，我們的生命究竟產生了甚麼反應？

雖然這比喻是主耶穌眾多比喻中最短的，卻道出一個很大、很重要、有關於天國的真理，就是主耶穌要告訴我們：[不要只憑外表去斷定事情！我們要看重的，卻是生命的](#)

本質。縱然現在看起來，猶如一粒芥菜種子的生命好像很渺小，但當這顆生命願意將自己投放在天國裏作服事，神就會使用它，讓它長大、成長，甚至大到讓世界可以看見，並成為一棵可以讓飛鳥歇息的大樹。

弟兄姊妹，你願意將你自己的生命，投放在天國的服事嗎？就算你可能認為自己的生命很微小，但原來你亦可選擇將自己這渺小的生命，投放在天國的事業裏作服事。若果我們願意將自己的生命投放在天國的事業裏，神應許我們，祂會叫我們的生命長大、成長，讓這顆從前很渺小的生命，可以由小變大，大到可以成為一棵讓飛鳥歇息的大樹，成為別人的祝福：祝福我們身邊的人，甚至祝福一些我們不認識的人、我們社區的鄰舍，叫他們從你的身上，見到在你生命中的主耶穌，就如使徒保羅所說：「我已經與基督同釘十字架，現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着；並且我如今在肉身活着，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」（加二20）

深願我們的神，因着我們所作的服事而得榮耀。阿們。

禱告

請安靜下來，求聖靈引領，就以下問題禱告。禱告後，可寫下你的觸動和回應。

主耶穌進入了我的生命之後，我的生命究竟產生了甚麼反應？

你願意將你自己的生命，投放在天國的服事嗎？

4/7 第八天禱文

靜默主前

心中默念：主耶穌，祢是我生命的主宰，我要一心服事祢

活在神的話語中

馬可福音第二章**14**節

耶穌經過的時候，看見亞勒腓的兒子利未坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」他就起來，跟從了耶穌。

儘管稅吏是用錢買來的官職，能帶來豐厚的收入，卻是人人厭惡見到的人，是人人看不起的行業，更把他們與罪人同列。不過，稅吏利未一聽到主的呼召，便毫不猶豫放下一切跟從祂。原來不是我們尋找主，乃是主尋找我們。主正呼召我們要放下甚麼，為主而活？

在信心裏禱告

主耶穌祢是我生命的主宰，祢領我何往必去。求聖靈喚醒我們當放下甚麼纏累我們的罪和今生的利益，背起自己的十字架跟隨主，好好地與主同負一轡，走今生當跑的路，就是服事主，服事人。奉主的名禱告！

與信徒相通

要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。與一位朋友分享本週一件開心感恩的事。

向世人作見證

別人不會因為你家中有聖經，每主日返教會，就認為你是真的基督徒。他們要透過你的行為，並

你所流流出來的基督徒氣質去認識基督。藉着你奉主名所作的美事，向人見證你信主之後，生活不再一樣，不再以自己為中心，乃奉基督為你人生的主宰。

服事他人

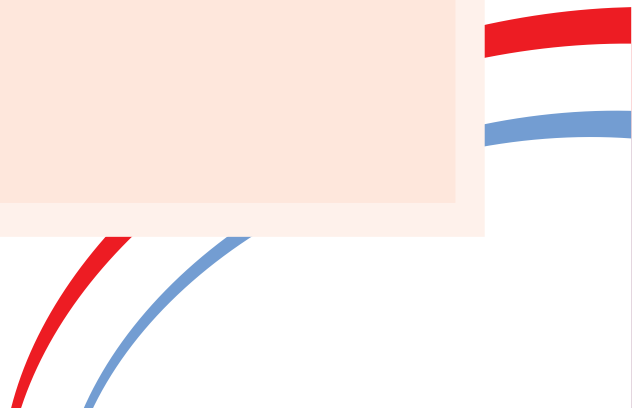
用詩篇第二十三篇，為一位患病的人提名禱告。

耶和華是____的牧者，____必不致缺乏。求主使____躺臥在青草地上，領____到可安歇的水邊。求主使_____

的靈魂甦醒，奉主的名引導____走義路。____雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為主與____同在；願主的杖，主的竿，都來安慰____。在____敵人面前，願主為____擺設筵席；求主用油膏____的頭，使____的福杯滿溢。願____一生一世都有恩惠慈愛隨着____，讓____住在耶和華的殿中，直到永遠！阿們。

我們必須有「要」剛強起來的意志；若沒有「要」的心意，主也很難叫我們剛強起來。任何人都不能憑自己的能力剛強起來，必須靠着基督耶穌的恩典。

獻上你的禱告



4/8 第九天禱文

靜默主前

心中默念：主耶穌！祢是大能的醫生

活在神的話語中

馬可福音第一章**40**節

有一個長大痲瘋的來求耶穌，向他跪下，說：

「你若肯，必能叫我潔淨了。」

主必肯！因為主耶穌樂意服事向祂呼求的人。無論我們有甚麼軟弱和不足，主都不會拒絕我們，讓我們放膽向主懇求吧。

在信心裏禱告

求主耶穌賜我們勇氣到祢跟前，承認我們的需要、軟弱和罪。昔日那長大痲瘋的勇敢地跪在主耶穌面前，求醫治和幫助，我們也可這樣誠心下跪，懇切央求主的赦免，醫治我們身體、思想、情緒及心靈裏的創傷。因為祢愛世人，深知我們的軟弱與無助，祢不會拒絕我們，祢必服事我們，必回應我們所求的！奉主名祈求！

與信徒相通

誰正面對身、心、靈的創傷，誰需要我們關懷和支持？我可願意陪伴他？與他一起禱告？不要猶豫，我們立刻去關心他吧！

向世人作見證

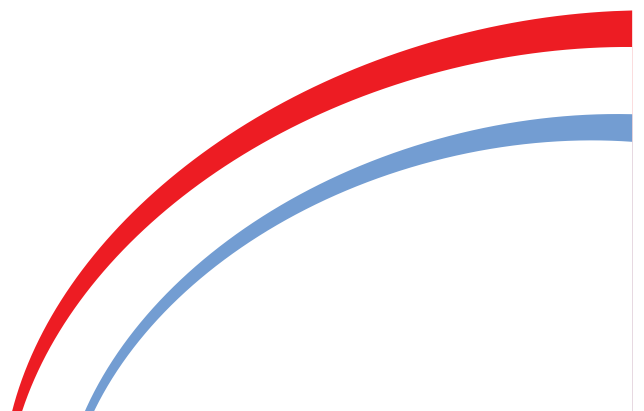
為一位心靈受傷的未信者禱告，給他一個問候短訊，也許能振奮他的心靈。

服事他人

我能為誰送上一杯涼水、一句問候、一句祝福？

不要擔心我們的軟弱和不足會阻礙主建立我們的生命，因為祂是塑造生命的主。只要與耶穌有緊密的關係，主基督會把你的性格變得像祂，會把天國的價值觀成為你的價值觀，以及把你放進祂的計劃裏，讓你在家庭、教會和世界中履行祂的大使命。

獻上你的禱告



4/9 第十天禱文

靜默主前

心中默念：讓主上你的船，引領你的事奉方向

活在神的話語中

馬可福音第四章**35-36節**

當那天晚上，耶穌對門徒說：「我們渡到那邊去吧。」門徒離開眾人，耶穌仍在船上，他們就把他一同帶去；也有別的船和他同行。

耶穌剛成功地完成一系列的培靈奮興會，便放下這大有成果的工作，離開熱切追隨祂的羣眾，渡到海的另一邊。我們能拿得起，放得下嗎？

這艘船是主宣道的講臺，承載着祂宣道的團隊，縱然處於危險之中，也不會沉沒。今日主若對你說：「渡到那邊去」，你會否說：「我在這裏，請差遣我」？

在信心裏禱告

感謝主賜我們各人都擁有恩賜，能領受主的差遣去完成不同的使命，用行動和言語去服事我們能接觸的人羣。求聖靈時刻提醒我們，縱然朝着正確的事奉方向，若沒有主在船中，將會是何等可怕的事。奉主耶穌的名禱告！

與信徒相通

同舟共濟，互相幫助，配搭事奉，教會合一的態度是極之重要，無論發生甚麼事，都要對教會不離不棄。請向一位主內弟兄姊妹發出一個關懷問候。

向世人作見證

我們能舉辦甚麼活動，讓未信的親友得聞福音，肯

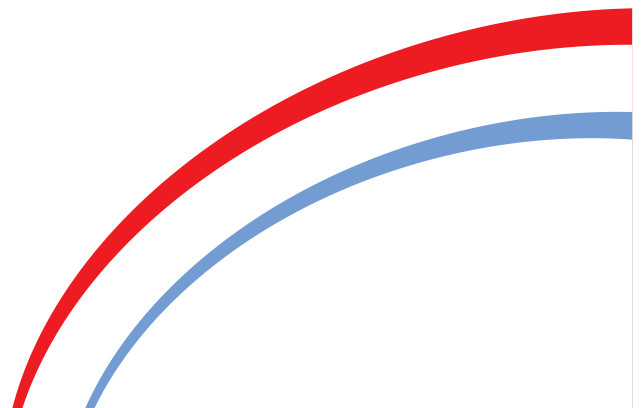
來到教會？除了講道和查考聖經之外，教會還能有甚麼活動，讓未信的人肯踏足教會？

服事他人

為沒有傳道人的教會禱告，求主興起他們的領袖來承擔教會，甘心放下世務，接受裝備，為主的緣故，樂意肩擔起餵養羣羊的使命。

找教會的一位弟兄或姊妹分享及彼此代禱，實踐在禱告中互相服事。

獻上你的禱告



4/10 第十一天禱文

靜默主前

心中默念：耶穌的柔和謙卑

活在神的話語中

馬可福音第五章**17-20**節

眾人就央求耶穌離開他們的境界。耶穌上船的時候，那從前被鬼附着的人懇求和耶穌同在。耶穌不許，卻對他說：「你回家去，到你的親屬那裏，將主為你所做的是何等大的事，是怎樣憐憫你，都告訴他們。」那人就走了，在低加坡里傳揚耶穌為他做了何等大的事，眾人就都希奇。

眾人央求耶穌離開他們，因為他們不認識耶穌是神的兒子，他們看重地上的財物過於人的靈魂。人若愛世界，愛神的心就不在他裏面了。

得醫治的人要求和耶穌一起，不是懼怕再會被鬼附，或不願留在這叫他失面子的地方，乃是盼望與基督有更深入的交通。主卻吩咐他走出去，用生命的見證，一生服事主。

在信心裏禱告

感謝主給我們每早晨有新的開始，用祢的聖言為我們奠下每日生活為人的基礎。求主的靈喚醒我們，知道甚麼妨礙我們的心思意念，使我們辨認不出耶穌

的帶領和同在。求主幫助我們把老我與基督祢同釘在十字架上，叫我們能脫胎換骨，不再為己而活，乃是基督活在我心，並且願意一生服事主。奉主的名禱告！

與信徒相通

我與弟兄姊妹的相處，是否以基督為中心，以耶穌的柔和謙卑相待？檢討自己是否把上帝放在三角形的上端，把自己和別人放在平等的地位上，形成一個平衡的三角形，穩渡此生。

向世人作見證

想想自己為甚麼信耶穌？主耶穌要我們把祂為

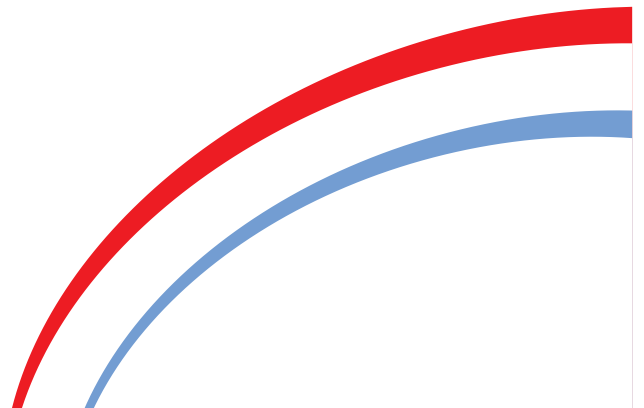
我們所作的大事，和怎樣憐憫我們的事寫下來，與人分享，這就是見證了。

服事他人

留心我們能為身邊的人、家人、教會、社羣及國家做些甚麼，事成後是否甘心靜靜離去，不去沾一點點光彩，把榮耀全歸給我們在天上的父。

那曾被鬼附的人欣喜若狂，走向全國各地傳揚耶穌為他做了何等偉大的事，今日我是否願意與人分享主在我身上所作的工？

獻上你的禱告



4/11 第十二天禱文

靜默主前

心中默念：在人不能，在神凡事都能作

活在神的話語中

馬可福音第六章**35-38節**

天已經晚了，門徒進前來，說：「這是野地，天已經晚了，請叫眾人散開，他們好往四面鄉村裏去，自己買甚麼吃。」耶穌回答說：「你們給他們吃吧。」門徒說：「我們可以去買二十兩銀子的餅給他們吃嗎？」耶穌說：「你們有多少餅，可以去看看。」他們知道了，就說：「五個餅，兩條魚。」

這五餅二魚的神蹟向我們啟示，人以為無所作為、無能為力、正想放棄之際，只要仍有一點單純的心去付出，必被看見，主可以使用最微小的奉獻作大事！

在信心裏禱告

感謝主常用無盡的慈悲和憐憫包裹我們，保護我們免受一切的災害。感謝主每早晨藉禱告和靈修供應我們，叫我們經歷五餅二魚的神蹟，經歷生命的豐盛和滿滿的意義。奉主名的禱告！

與信徒相通

以熱心待眾人，打電話關懷一位久未能返教會的弟兄姊妹。

向世人作見證

靠主培養良善和恩慈的品性，能叫未信的人除下敵意的門簾，令他們經歷及時而令人驚訝的神蹟。

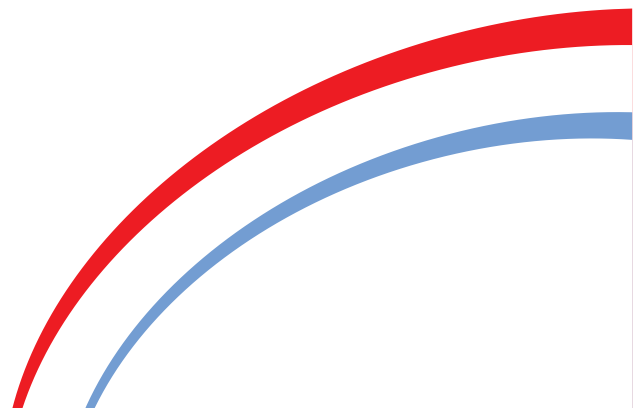
服事他人

留意有心做事和無
心做事的分別，有心做事

的人會做得比人期望的更
多，並且堅持得更久。

最微小的服事，主也必看見。

獻上你的禱告



4/12 第十三天禱文

靜默主前

心中默念：主為我背十字架

活在神的話語中

路加福音第九章**23-24**節

耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。」

我們若說自己願意追隨在基督的後面，就當放下自己的身段，不分彼此，與人拉到平等的距離，甚至甘願謙和待人，對神完全的信靠順服。每日高舉的是基督的十字架，背負的是使命的人生，不是為己而活，乃是活出基督，活着就是基督。

在信心裏禱告

感謝天父賜我們今早仍有生命氣息，能起床走動，與人交往。求主賜我們一顆知足的信心，縱然在苦難的日子之中，或在簡陋狹小的生存空間之內，甚至在微不足道的工作環境或低微職位之處，我們都能以盡力而為的態度和行動，見證我們是努力跟隨主的腳蹤而行，凡事都為榮神益人而作。感恩

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

人把耶穌釘十字架是怨恨的行動，是要除掉祂。我們卻是要跟從主的教導，把自己與基督同釘十字架，而不是把別人釘死不放，置人於死地。

向世人作見證

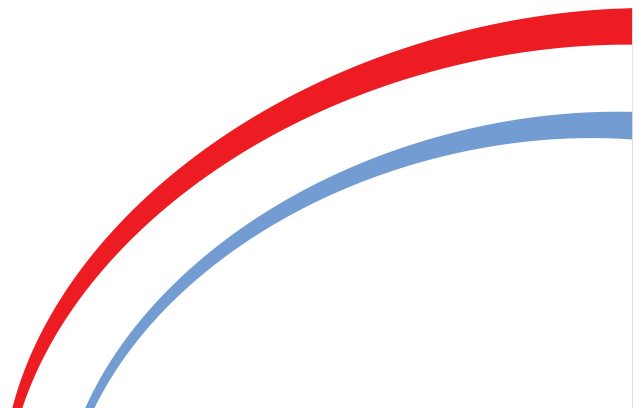
在這敗壞、看似無藥可救的世代中，基督徒要從淤泥中，綻放出蓮花般的皎潔，不自甘墮落，要自潔，脫離卑賤的事，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。

服事他人

我們不要以福音為恥，能作為主的「代言人」，是我們的光榮。我們若因基督的緣故，受到辱罵和逼迫，甚至被捏造的壞話所毀謗，失去一切，將來在天上的賞賜卻是大到我們無法想像得到的。

讓我們學習跟從主，學習捨己，天天背起我們的十字架來跟從祂，服事眾人。

獻上你的禱告



4/13 第十四天禱文

棕枝主日

馬可福音第十一章1-11節

耶穌和門徒將近耶路撒冷，到了伯法其和伯大尼，在橄欖山那裏；耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們往對面村子裏去，一進去的時候，必看見一匹驢駒拴在那裏，是從來沒有人騎過的，可以解開，牽來。若有人對你們說：『為甚麼做這事？』你們就說：『主要用牠。』那人必立時讓你們牽來。」他們去了，便看見一匹驢駒拴在門外街道上，就把牠解開。在那裏站着的人，有幾個說：「你們解驢駒做甚麼？」門徒照着耶穌所說的回答，那些人就任憑他們牽去了。他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。有許多人把衣服鋪在路上，也有人把田間的樹枝砍下來，鋪在路上。前行後隨的人都喊着說：

和散那！奉主名來的是應當稱頌的！那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！高高在上和散那！

耶穌進了耶路撒冷，入了聖殿，周圍看了各樣物件。天色已晚，就和十二個門徒出城，往伯大尼去了。

本週操練：反思苦難

在苦難中學習自處及與他人同行

林惠健傳道
基督教事工學院專任講師

現今世界上的苦難接踵而來，有些國家飽受戰火蹂躪，人民生活在水深火熱之中。而在本港，近期工業意外頻生，學童自殺個案急升。看見上述新聞，我們有甚麼反應？慨嘆人世間的不幸？認為事不關己？還是已變得麻木？當人面對苦難或看見別人受苦時，我們可以做甚麼？應該做甚麼？讓我們從信仰角度作出探討，並提供一些實踐建議。

靠着主積極面對苦難

首先，我們不應忽視、隱藏甚至否認苦難帶給我們的傷痛。有些受苦者想盡快處理好傷口，不讓人看見自己的軟弱；有些則不願表達內心的負面感受。但如果我們信任神願意拯救痛苦中的人，那麼我們還需要刻意隱藏那個軟弱的自己嗎？正如詩人提醒我們，全知的神在我們還未認識自己以前，已經知道我們，連隱藏在黑暗裏的我們，祂都知道（詩一三九篇）。因此，我們可以靠着主積極面對苦難，並放心向信任的人坦誠自己的傷痛，包括親友、牧者和輔導員等，尋求他們的幫助。另外，當受苦者獨處時，可以向神傾訴。在一個安靜、不被騷擾的空間，向神訴說自己的苦情，好像舊約的哈拿一樣（撒上一9-18）。受苦者也可尋求神話語的指引，當閱讀經文時，不應強行追問受苦的原因，反而思想神給予自己學習的功課。深信鑒察人心的神，能透過經文撫慰我們受苦的心靈，起到療傷的作用。

學習與受苦中的人同在、同行

當人面對患難時，通常會問：「為甚麼會發生在我身上？」「神為何不回應我們的哀求？」「當我痛苦時，神究竟

在哪裏？」就連先知哈巴谷在面對民族苦難時，也曾多次質問上帝（哈一章）。我們要記住聖經並沒有解釋每個苦難背後的原因，也沒有向信主的人承諾可免除苦難，但神卻應許與受苦中的人同在、同行（出三12，詩三十四18，賽四十三2），並承諾會親自安慰他們，因為祂是憐憫之父（林後一3-7）。有些時候當我們看見別人受苦時，我們會害怕接近他們，因不想被他們的問題牽連或影響自己的情緒。然而，我們應效法神，學習與受苦中的人同在、同行，而且不一定要多說話，單純的陪伴也可帶給人安慰。另外，一些體貼對方的貼心行動，簡單如給一杯涼水，也可實在地提振受苦者的精神，叫他重新得力。

在苦難中學習生命成長與感恩

受苦不一定是負面的，也有正面的作用和益處。受苦可以叫人謙卑（但四28-37），也可以使人學習神的律例（詩一一九71）。另外，患難能叫人生發忍耐，生命得以成長和完備（羅五4，雅一2-4）。苦難就像一塊特別的鏡片，讓人看見平日看不見的東西。雖然「失去」會令人感到痛苦，但換個角度來說，失去的同時也叫人學會懂得珍惜身邊的人和事，因而較身處順境時更容易生發感恩的心。而一旦當我們經歷「失而復得」的時候，那份喜悅和感恩更是無法取代的。因此，當我們面對苦難時，仍然可以學習感恩。

4/14 第十五天禱文

靜默主前

心中默念：基督的苦難、基督的香氣

活在神的話語中

馬太福音第二十六章**6-13**節

耶穌在伯大尼長大癲瘋的西門家裏，有一個女人拿着一玉瓶極貴的香膏來，趁耶穌坐席的時候，澆在他的頭上。門徒看見就很不喜悅，說：「何用這樣的枉費呢！這香膏可以賣許多錢，賙濟窮人。」耶穌看出他們的意思，就說：「為甚麼難為這女人呢？她在我身上做的是一件美事。因為常有窮人和你們同在；只是你們不常有我。她將這香膏澆在我身上是為我安葬做的。我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」

真正承認自己是蒙恩罪人的人，總會用行動表達內心對主的感激。主把這女人感恩的行動提升為對祂葬禮的奧秘預告。而主耶穌暗示門徒不應以屬世眼光批評這女人時，也暗示祂很快便要離開他們，流露出祂已準備好面對死亡的苦難，因為當這女人澆香膏在祂頭上時，正預示一切將按天父的心意發生。這女人為祂所作的，將被世人記念。

在信心裏禱告

求主赦免我們常像門徒那樣，用屬世的眼光和價值觀來衡量屬靈的事，而不從屬靈的視角去接受上帝對我

們生命中的計劃，以致我們面對痛苦時，容易心懷不平 and 埋怨。求上帝幫助我們在痛苦中能靠主自處，直等到困難過去。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

信徒花時間、精力及金錢奉獻在教會和有需要的人身上，不是一種浪費，而是要討上帝的喜悅。我們要緊記，作在身邊有需要的人身上，就是作在主的身上。

向世人作見證

香膏被澆出，散發馨香之氣。我們若因為愛主，甘

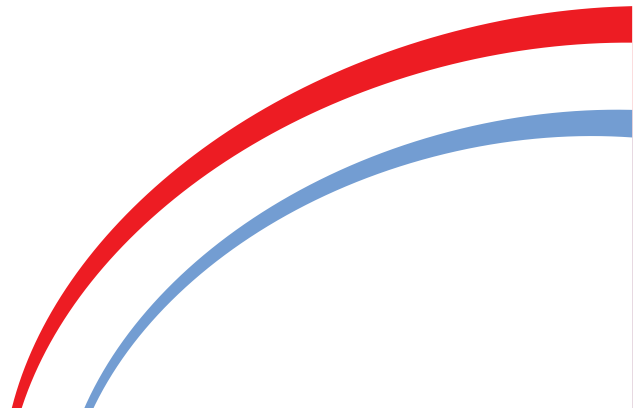
心向主擺上有形質的奉獻，將化成無形的馨香見證，幫助人認識主，榮耀主名。

服事他人

找機會去服事社區中有需要的人，無論是送上物資，或致以問候和關心的話，學習聆聽他們的分享，在代禱中記念他們的困難和痛苦。

想想我們有沒有批評人、常常覺得別人浪費時間和物資去關心別人、事事用負面的態度來評估，抑或是從主的眼光中看見「這是一件作在主身上的美事」！

獻上你的禱告



4/15 第十六天禱文

靜默主前

心中默念：能在痛苦中自處的主

活在神的話語中

約翰福音第十二章**27-33**節

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名！」當時就有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」還有人說：「有天使對他說話。」耶穌說：「這聲音不是為我，是為你們來的。現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話原是指着自己將要怎樣死說的。

神子耶穌在世時，同樣會遭遇到人生的困境，身心也會疲乏；面對黑暗淒涼的時刻，也會有無奈、悲傷和憂愁。然而，這一切都不會攔阻祂首要的行動，蒙蔽祂當跑的路，因為祂清楚知道完成救贖計劃所當付上的代價，所以祂能在痛苦中自處，堅持直到上帝在祂身上的計劃完成。

在信心裏禱告

感謝主在我們未遇到問題之先，已讓聖靈內住在我們心中，賜我們力量去面對突如其來的困難，幫助我們去忍耐和應對。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

當肢體遇到困難時，不是意見越多越好，乃是越多代禱，越能看見神蹟

的出現，越能看到神如何按祂的心意行事。每想到受傷的肢體時便獻上代禱，求主施恩醫治。

向世人作見證

我們面對困難和痛苦時，要全心信靠主的恩典和幫助，學習在其中自處而不失去對主的信心。如此，旁

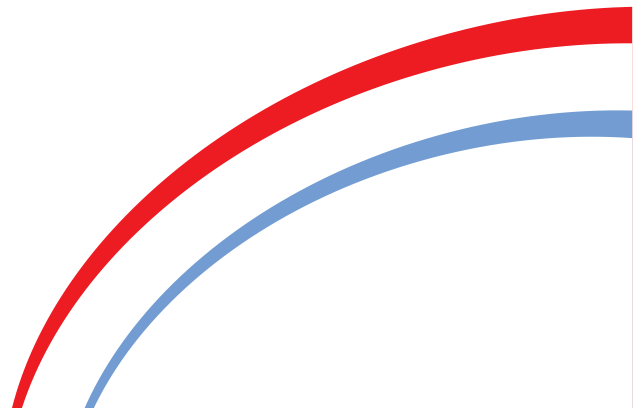
人便能從我們身上體會主耶穌真是幫助人的主。

服事他人

當我們服事別人時遇上困難，只要忠誠和熱切地禱告，不要輕易放棄，也不必掛慮擔心結果，主知道我們的忠心，這就可以了。

人生困苦無人能免，但我們可以選擇回應的態度。讓我們緊記主面對十字架時如何自處，忍耐到底，直至得勝。

獻上你的禱告



4/16 第十七天禱文

靜默主前

心中默念：主，祢是為我們受苦、受死的主

活在神的話語中

約翰福音第十三章**21-28**節

耶穌說了這話，心裏憂愁，就明說：「我實實在在地告訴你們，你們中間有一個人要賣我了。」門徒彼此對看，猜不透所說的是誰。有一個門徒，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的懷裏。西門·彼得點頭對他說：「你告訴我們，主是指着誰說的。」那門徒便就勢靠着耶穌的胸膛，問他說：「主啊，是誰呢？」耶穌回答說：「我蘸一點餅給誰，就是誰。」耶穌就蘸了一點餅，遞給加略人西門的兒子猶大。他吃了以後，撒但就入了他的心。耶穌便對他說：「你所做的，快做吧！」同席的人沒有一個知道是為甚麼對他說這話。

為何主如此憂愁難過，因為天天與祂同在、領受祂的教導、授予使命、吃同一盤菜、喝同一個杯的貼身追隨者猶大要背叛祂。他並不真心相信耶穌是基督。耶穌一而再且清晰地提醒他，但他仍不醒覺，最後更用無恥的親吻來出賣主。主耶穌被他背叛，心中痛苦可想而知。在這刻主經歷被背叛之苦，可說是祂十字架上受難曲的前奏。

在信心裏禱告

親愛的主耶穌，當猶大如此背叛你時，祢心中的痛苦，我們實在無法想

像。但感謝祢，祢沒有因此停下來，不走上各各他的苦路。祈求主提醒我們在這記念祢走上十字架、

為世人的罪承擔痛苦的聖週中，時常默念祢救贖的恩情，教導我們要忠心跟隨祢，因為祢是為我們受苦、受死的主。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

在這週中，找一位肢體一起禱告，一同在禱告中向主傾心吐意，表達我們向主愛慕和感激之情，也彼此提醒，愛人不要只在言語和舌頭上，令主傷心難過。

向世人作見證

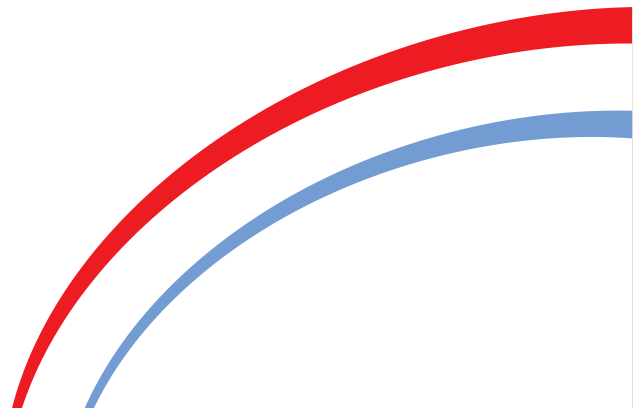
未信的人都看着教會，觀察信徒肢體間的相處，能否彼此洗腳、彼此關顧。信徒之間互愛互助，就是有力的信仰見證。

服事他人

事奉主千萬不要計較地位和得失。主耶穌要我們真誠待人，存清潔的手和心，學習主的榜樣去助人，不要像賣主的猶大，只看重自己的利益。

不要輕視主的提醒，不要在關懷人的事上遲緩。

獻上你的禱告



4/17 第十八天禱文

靜默主前

心中默念：柔和謙卑的主

活在神的話語中

約翰福音第十三章1-8節

逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。吃晚飯的時候，魔鬼已將賣耶穌的意思放在西門的兒子加略人猶大心裏。耶穌知道父已將萬有交在他手裏，且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裏去，就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裏，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。挨到西門·彼得，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」耶穌回答說：「我所做的，你如今不知道，後來必明白。」彼得說：「你永不可洗我的腳！」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」

在耶穌的時代洗腳是進入家門必需做的事，主用這習以為常的舉動，化作屬靈的教導，向門徒證明祂愛他們，就愛他們到底，甘願屈尊放下身段，自我降卑，作僕婢低下的工作，這是純粹的謙卑表現。為門徒洗腳的行動，展示主所看重的是與屬祂的人之間的關係，就是愛他們到底的愛。

在信心裏禱告

感謝主耶穌以永恆的愛來愛我們，祢對我們的愛始終如一！沒有任何力量能把

我們從祢的手中奪去。即使當我們像彼得一樣，對主所作的沒有醒覺、沒有體會主的心意，祢卻仍循循善誘，

指出這洗滌不單是潔淨，而是關係的見證，也是祢留給我們服事人的榜樣，去彰顯祢無比的愛。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

弟兄姊妹在主裏不分彼此，要滿心喜悅地互相服事，因為這是主留下的榜樣，是生命的操練。

向世人作見證

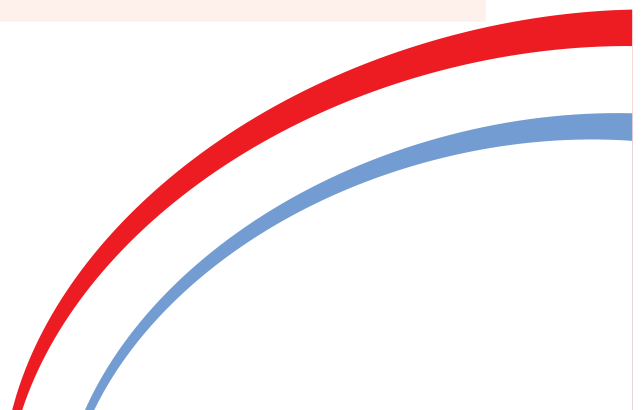
我們當效法基督的榜樣，帶着基督的愛，服事任何的羣體，不論尊貴或卑微，都是天父所愛的人，都是耶穌來拯救的對象。

服事他人

嘗試在這一個禮拜探望一位不起眼的人，可以是教會裏或社區中的一位長者，或一個有需要的家庭，帶上小禮物，為他們禱告，並送上祝福。

當我們甘心樂意，柔和謙卑地服事他人，眾人會因此認出我們是主的門徒。

獻上你的禱告



4/18 第十九天禱文

靜默主前

心中默念：被釘在十字架上的主

活在神的話語中

約翰福音第十九章**17-22**節

他們就把耶穌帶了去。耶穌背着自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。他們就在那裏釘他在十字架上，還有兩個人和他一同釘着，一邊一個，耶穌在中間。彼拉多又用牌子寫了一個名號，安在十字架上，寫的是：「猶太人的王，拿撒勒人耶穌。」有許多猶太人念這名號；因為耶穌被釘十字架的地方與城相近，並且是用希伯來、羅馬、希臘三樣文字寫的。猶太人的祭司長就對彼拉多說：「不要寫『猶太人的王』，要寫『他自己說：我是猶太人的王』。」彼拉多說：「我所寫的，我已經寫上了。」

主在倉促和不公義的審訊下，便被檢察官直接帶到各各他山去釘十字架。在當時所有熟讀聖經的人中，竟沒有一人想到以賽亞書第五十三章的預言，竟把彌賽亞掛在木頭上。主在默默無聲中，擔當了世人罪孽所帶來的咒詛。我們要記念祂是彌賽亞，是救世主基督，是降世為人、與我們同在的以馬內利。

在信心裏禱告

感謝主耶穌！祢呼召我們要天天背起自己的十字架

來跟從祢，祢要我們把老我釘在十字架上，叫現在活着的，不再是我，乃是基督在

我們裏面活着。我們的生命與祢緊緊相連，從祢領受救恩，得着永生。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

讓我們聚集並點起受難節記念主的燭光，默念主為我們所作的一切，再次宣告祂是我們生命的主。當我們帶着吹熄了的蠟燭踏出教會後，就以禱告預備我們的心，一同迎接復活主日的來臨。

向世人作見證

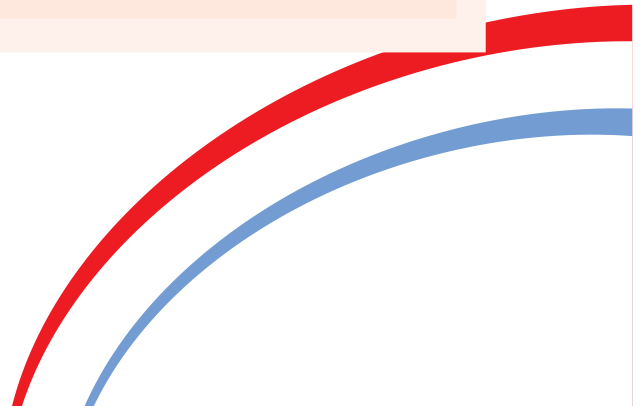
與未信主的人分享為何原本是代表羞辱的十字架，如今卻成為榮耀的記號，是因主被釘在十字架上，擔當世人的罪孽，並且復活，勝過罪和死亡的權勢。

服事他人

主耶穌願意為罪人釘身十字架上，犧牲性命。我們有甚麼可以捨下，為他人擺上呢？

我要一生依靠十字架，因主的寶血在上傾流而下，洗淨我罪，賜我永生。

獻上你的禱告



4/19 第二天禱文

靜默主前

心中默念：在墓穴中的主

活在神的話語中

約翰福音第十九章**38-42**節

這些事以後，有亞利馬太人約瑟，是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗暗地作門徒。他來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。彼拉多允准，他就把耶穌的身體領去了。又有尼哥德慕，就是先前夜裏去見耶穌的，帶着沒藥和沉香約有一百斤前來。他們就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體用細麻布加上香料裹好了。在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裏有一座新墳墓，是從來沒有葬過人的。只因是猶太人的預備日，又因那墳墓近，他們就把耶穌安放在那裏。

這是一場非凡的葬禮，一位從來不張揚自己出身權貴的門徒約瑟，他能直接向彼拉多申請領取主的遺體。另外，曾暗暗地夜訪耶穌並與祂談論重生的尼哥德慕，現在不但公開承認耶穌，還獻上百斤的沒藥和沉香，用來殮葬耶穌。這兩位深深愛主的人，甘心樂意盡上自己的能力，好好將耶穌埋葬在墓穴中。

在信心裏禱告

親愛的主，祢經歷十字架的痛苦和死亡後，身體躺在寂靜的墳穴中。祢的門徒約瑟和好友尼哥德慕

在殮葬祢之時，並不知道祢將在第三天復活，但現在我們都確知祢復活了！我們也確信將來我們也與主一同復活！因此，我們以盼望和信

心，等候復活的主再臨！感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求！

與信徒相通

我們的生命與主相連，也在主基督裏互為肢體，所以，我們願意與主一同受苦，更期盼與主一同復活。

向世人作見證

基督徒要讓未信的人看見我們所切慕、所盼望的，

沒有一事叫我們羞愧，能在凡事上放膽，無論是生是死，總叫基督在我們的身上照常顯大。

服事他人

今日的教會需要有約瑟和尼哥德慕如此默默地跟隨主的門徒，但他們亦能勇敢地為主踏出一步，見證自己是屬主的人。

我們活着是為主而活，死亡只是結束在世的工作，這不是終極的失去，乃是邁步進入永恆中。

獻上你的禱告

