

2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動指引:

- 每天預留一段時間(最好不少於15分鐘), 按這禱告指引來禱告。要在這12天的禱告旅程中獲得最大的收穫, 建議你最好每天都選定在相同的時段進行。
- 找一個不會容易令你分心, 一個可與天父獨處的地方禱告。
- 預備一支筆和一本聖經, 在禱告手冊裡寫下「神對你說了甚麼」。
- 在小組聚會的時間, 與組員一起分享
- 每天少食一餐(早、午、或晚餐均可), 配合清淡的飲食和生活, 目的是為了使我們可以更清心和專心尋求神, 請參考下面建議。

禁食和清淡的飲食和生活的建議:

禁食和清淡的飲食和生活, 可以讓我們的身體、心靈得到淨化和更新, 並且當我們決心拒絕自然的慾望/食慾/衝動, 為了更專心尋求神的時候, 我們會對神的靈更敏銳更開放, 聖靈便能充滿我們賜給我們力量去行在神的旨意中。

關於禁食和清淡飲食的一些建議:

- 每天禁食一餐, 早、午或晚餐均可, 若感到疲乏無力, 可飲一杯新鮮的果菜汁
- 禁食時段內不要喝奶、奶類製品或豆奶, 咖啡、茶、可樂等含咖啡因的飲料和刺激性飲品都不宜。
- 多喝水
- 少肉多菜多水果
- 不喝酒

關於「清淡生活」的一些建議:

- 在這12天內犧牲一些娛樂的時間, 例如: 減少接觸社交媒體的娛樂資訊, 減少觀賞影片, 減少打機, 減少看電視的時間等
- 善用空閒的時間, 利用空出了的用餐時間禱告親近神, 若有額外的空閒時間, 可做點運動, 讀本有益的書(如標竿人生)等...

2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

目標一：與神和好

第一天（3月27日）承認自己的軟弱

敬拜詩歌：耶穌我感謝祢 <https://youtu.be/I23L18Fq8S8>

禱告內容：我們承認自己的軟弱，有時面對試探時會犯罪跌倒，與人相處時會得罪人，失去了平安喜樂。

詩歌歌詞：

當我軟弱 祢沒有離場
祢安慰我 在愛裡堅壯
仍會跌倒 仍會失信
在羞愧裡 祢找到我
作我永遠依靠

當我軟弱 祢沒有離場
祢安慰我 在愛裡堅壯
仍會跌倒 仍會失信
在羞愧裡 祢找到我
作我永遠依靠

耶穌 我感謝祢
從恩典內 找到自己
在祢手中 破碎都可完美
祢大能 療癒我心扉

耶穌 我感謝祢
暴風裡 我心卻安定
在祢手中 患難暗藏祝福
祢意念 是賜下平安
是我永遠的依靠

今日經文：林後12:9 他對我說：『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。

各位姊妹，今天是3月27日，歡迎妳進入「12天禱告行動」，目標一：與神和好，的第1天，承認自己的軟弱。我們先用詩歌「耶穌我感謝祢」來敬拜主。請大家現在先暫停這個音頻，到今日的詩歌連結開始敬拜。之後返來這裡繼續收聽。

。。。。 敬拜中 。。。。

歡迎大家繼續收聽。想問問大家，知不知道為什麼我們會有這個12日禱告行動？神今年給教會的信息主題是「投入真心，信愛加增」，透過這12天禁食禱告行動，願天父更多開啟我們的心，提升我們對祂的信心和愛慕，幫助我們在面對挑戰的時候能夠堅守著信仰；亦加添我們彼此相愛的心，付諸行動。

疫情三年後漸漸過去，妳睇到甚麼？

首先，我看到我們的軟弱，我們跟本不能控制甚麼，包括自己的生死，壽數等。其實不論我們是什麼身分，屬靈閱歷有多深，但在面對這場疫情的試煉時，都可能會失去平安及喜樂。反過來說，有時我們又會自視過高，但最終卻變得軟弱無力，甚至跌倒犯罪，真是很極端呀！

讓我舉一個聖經裡提到人的限制的例子。創世記17至18章記述當時跟隨耶和華神的亞伯拉罕及撒拉夫婦遇到神的使者來訪，說撒拉會生一個兒子。不過因為撒拉當時已到90歲高齡，已過生育年齡，所以即使神直接跟她說她都不能相信。她看到自己作為一個女性最大的限制，因為年輕時未能生育甚至轉變為對她作婦女的羞辱，現在到了90歲，年老時月經都停了，神又說她會生得一個兒子。於是創18:12提到「撒拉心裡暗笑，說，我既已衰敗，我主也老邁，豈能有這喜事呢？」

(續)

如果妳是撒拉會怎想及怎自處？
會否有同樣反應，覺得神跟妳開玩笑？

我們想想像亞伯拉罕及撒拉這樣直接接待神的使者的人都會相信自己的限制或軟弱，不單未能相信神的應許，甚至因此而嘻笑做錯事被使者發現，何況是我們呢？

我想請妳想想有沒跟自己說過這類說話：

我因為(性別/年齡/性格/環境/身邊人)… 的限制/軟弱，所以做不到…

如果我們只是頭腦上知道自己有甚麼軟弱，可能我們只會不停在這些軟弱裡跌倒及兜圈。我們應該做的，其實是去到神面前承認這些軟弱和限制，求神的大能改變我們。點解要這樣做？因為妳和我本來都是神所創造的，祂創造我們時就知道我們的需要，而只有祂能完全照顧到我們的需要，所以我們可以盡情放心地來到天父面前承認自己的需要、軟弱和限制，讓神來愛我們，幫助我們，滿足我們的需要，使我們一日一日成長強壯起來。

談談我自己，我只是很普通的兼職教琴老師，但回想起10年前神點樣從我未信主已透過我家姐邀請我去她工作室教琴，繼而呼召我去全職教琴，仲要在那工作地方，全部都是名校和要求極高的學生，我著實不懂得教那五十多位學生怎樣考試拿到高分，比賽奪到獎，所以當時面對著很大的壓力。回想我當時初信主時常常學習等候神及求問主怎樣教，主就幫助我，賜我智慧及方案，超越我自己能力限制去教他們，讓他們得到很好的成績。10年後回想，天父在我事業上確實幫助了我超越了我的個人限制，使我做到以前做不到的事情，做了新事。

保羅在哥林多後書 12:9 分享基督徒應該怎樣面對軟弱。不如我們一齊讀這一節經文：「他對我說：『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。」只要我們願意在主面前誇自己的軟弱，就能靠主恩典敵擋及勝過誘惑和試探，因為主的恩典夠用。

現在我邀請妳用5分鐘時間去等候神，讓天父揭示及帶領妳到祂面前坦然承然自己的軟弱，讓祂來更新轉化軟弱，成為祝福。

現在開始。。。。等候神 5 分鐘。。。。

禱告

親愛的天父，原來我可坦然無懼到祢面前承認自己的軟弱，甚至即使有時我未能相信祢會幫助我，或能夠幫助我，但感謝祢依然愛我，明白我，感謝祢來不是定我的罪，數落我的錯處或不足，而來用祢的愛及大能轉化我，在这一切上為我作新事，開出新的路。感謝祢！天父呀，祢知道我的軟弱/限制… (請說出) 常遇到的試探/跌倒的地方或想法…主呀，請祢幫助我，讓我不再被這些限制，賜我得勝的盼望及力量，感謝祢，我相信祢會幫助我，我接受祢的幫助，奉主名求，阿們。

我們第1天的禱告行動來到這裡結束了，祝福妳！