

2022年周年庆典纪念

40日禁食祷告手册

卫理公会宏茂桥堂

ANG MO KIO CHINESE METHODIST CHURCH

如何禁食？

你可以独自禁食祷告或者跟家人、朋友、办公室同工，或小组组员一起进行这个40天禁食祷告的操练。

禁食祷告的分类

完全禁食：24小时不进食，把时间用于祷告，与上帝建立亲密关系

部分禁食：透过不吃其中一两餐（从日出到日落），利用时间与上帝建立亲密关系。

禁食一餐：透过不吃其中一餐，利用时间与上帝建立亲密关系。

液体餐：透过液体维持24小时不进食，利用时间与上帝建立亲密关系。

但以理餐：10至40天只吃蔬菜，水果，利用时间与上帝建立亲密关系。（若有健康问题，请先征询医生的意见再开始禁食。）

如何享受禁食，与神独处？

每天花出固定时间禁食。把省下来的半个小时至一个小时用来向上帝祷告。

照常度日，在学校或工作场所常常保持祷告的心态。

减少活动量，避免激烈运动。

除了禁食之外，我们还可以尝试禁其他的東西，如社交媒体、玩游戏、看电视，或者任何剥夺你与上帝同在的活动。

1

2022年9月19日·星期一

主题：预备祷告

弟兄姐妹们，我们今天开始这个 40天的禁食祷告运动，盼望透过这个古老的教会属灵操练，让大家能够更加亲近上帝。当我们走向 40周年庆典时，让我们一起同心为着宏茂桥堂来祷告。

亲爱的天父，当我们开始这个祷告运动时，求祢让我们在这段期间能够更深入地认识祢，更虔诚地敬爱祢，更紧紧地跟随祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：在这40天中我将会如何进行禁食祷告？

行动：写下你禁食祷告的方式，并且放在一个明显之处用来提醒自己。

2022年9月20日·星期二

主题：为什么要祷告？

2

祷告是信徒跟上帝沟通的媒介。透过祷告，我们可以向上帝倾诉和祈求，也可以赞美上帝。犹如孩子跟父亲对话一样，祷告就是信徒跟这位天父的对话。

亲爱的天上的父亲，祢是全能、慈爱又满有恩典怜悯的上帝，当我来到祢的面前，请祢把我的事情暂时“挪开”，使我可以专心来与祢说话，帮助我也能安静等候祢来对我的心说话，奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我在日常生活中是否已经失去了经常性、规律性的祷告？

行动：现在就开始为着教会、自己和世界祷告。

3

2022年9月21日·星期三

主题：为教会祷告

上帝啊！求祢教导我常常祷告，不是那种形式化的祷告，而是积极渴慕看到祢的教会反映祢的荣光。教导我迫切地为着教会祷告，打开我的眼目，让我看到宏茂桥堂，这个属灵大家庭的美好，也教导我以感恩的心参与祢正在这个世上所做的工作。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我有否经常专门为着教会、事工和会友祷告？

行动：安静聆听圣灵带领：具体地为教会献上一项祷告事项。

2022年9月22日·星期四

4

主题：为着没有爱的见证寻求赦免

主啊！当祢看到祢的子民争吵、相骂、不合一的时候，祢是何等的心疼。我们着重于自我，不把群体的经历看为重要。求主赐给我有一颗体贴教会的心，让我爱教会的弟兄姐妹们，与他们一同走这条门徒的道路。求主教导我把焦点放在祢的国度。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我在教会里是否有“敌人”？

行动：耶稣教导我们要爱人如己。来临的星期日，主动跟祢的“敌人”打个招呼。

5

2022年9月23日·星期五

主题：更新的生命

父啊！我需要过一个更新的生命。我已经疲惫干旱，求祢恢复我属灵的生命，让我重建跟祢的关系。让我的心只看到祢，跟随祢。当我获得新的生命时，我要将所有的荣耀归给祢，因为天上地下，唯有祢可以给予新的生命。奉主耶稣基督的名祷告，阿门！

反思：我成为基督徒有多少年了？跟信主前所过的生活方式一样吗？

行动：向上帝祷告，让祢给祢一个新的生命，愿意为着天国而活。

2022年9月24日·星期六

主题：完美的教会

6

在我的心灵深处隐藏着许多的自私、高傲、顽固。求主饶恕我在教会的行为，因为我尝试把教会改变成为一个不合祢心意的群体。求主在我心里动工，让我成为忠心的门徒。作为属灵肢体的一部分，让我履行当尽的责任。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：在我头脑里，完美的教会拥有一些什么特征？

行动：试想想我对教会中哪方面有着“完美”的期盼。选择放下不切实际的期盼，以祷告和行动来共同建立教会。

耶稣基督，祢是谦卑的榜样。祢放弃了天上的荣华来到这个破碎的世界。祢放下了尊荣与能力，走上了十字架。而我在许多时候只为我自己着想。我想要的常常是比别人多、比别人行，比别人尊贵。教导我视他人与我同等，把祢放在最高的地位。帮助我效法基督，满足于卑微、简朴的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否常把自己看得过高、过重？

行动：常常提醒自己：我要谦卑

主啊！教导我们把祢放在教会的首位。无论我们参加那一堂崇拜，帮助我们同心敬拜，不分你我。当我们同在一间教会时，我们乃是进入祢的同在，一切的不完美都被祢的荣美遮盖了。我们把自己献上给祢，教导我们如何爱慕公义与真理，因祢就是一切真理与公义的源头。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否有因为教会服侍的岗位而跟人不和？

行动：来临的星期天，主动去向那人道歉并与他和好。

主耶稣，请祢教导我如何在宣讲祢的名时大有喜乐。让我对福音有一颗喜乐的心，因着有人接受祢为个人的救主而喜乐。我知道天国在不断地扩大，让我愿意为着其他的教会祷告，甚至为那些跟我们不同宗派的教会祷告，以主内弟兄姐妹的身份分享救恩。原谅我过去的小气和嫉妒，赐给我一颗单单渴慕祢的心。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：是否有哪一间教会让我常常感到反感？

行动：求上帝改变我的观点，教导我如何视他们为主内的家人。

主啊！祢是从无变有的创造者。当宇宙还是空虚混沌时，是祢的话语把生命带入了这个世界。主啊！教导我真理，教导我渴慕安静在祢的跟前。因为当我在祢跟前的时候，我们的空虚将被祢充满。教导我渴慕独处，因为在独处的时候，祢就能够喂养我。在轻轻的微风中，在远处闪烁的星光下，让我在大自然里遇见祢，让我从嘈杂的环境中进入安静。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我多久没有安静独处，享受与上帝的同在了？

行动：在来临的一周，抽出一段时间进入大自然 - 享受安静。

上帝，教导我能够成为蒙恩的子民。教导我不要满足于这个世界所给予的，让我能够向往永恒的满足。敞开我的心来关爱他人，帮助我以一颗愿意的心来接受我们彼此的差异。教导我怎样去爱，使我能够活出祢那蒙恩子民的身份。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否对某一组人有所歧视（例如不同肤色，不同地位，不同语言的群体）？

行动：主动去跟一位你所歧视的人做朋友。

主啊！我们为着我们的同心来祷告。求祢让我们都有一颗寻求祢的心，愿意为祢而火热，渴慕祢成为我们唯一的主。当我们同心时，帮助我们以从祢那里而来的大爱与慈悲来爱我们周围的人。求祢以谦卑充满我们，教导我们如何放下自己的计划与私念。让我们常存爱人、服侍人的心，使周围的人看到我们时，是被祢感动的。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我的私欲，在怎样的情况之下会变成拦阻上帝国度前进的障碍？

行动：求主赐给我一颗清洁的心。

主啊！我们看到教会有很多的事工，但是往往都是不够人手服侍。求主兴起更多愿意为祢服侍的弟兄姐妹，使得祢教会里的事工能够不断地扩展，以便更多的人能够有机会认识祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：上帝在这个时刻呼召我如何来回应祂？

行动：勇敢为着呼召来祷告，求上帝让我突破。

主啊！我们要特别为着教会里的牧者们来祷告。他们在日常生活中常常照顾我们，在巨大的工作压力下喂养我们。求主赐下特别的恩典来祝福他们和他们的家庭，使他们在喂养我们的时候，奔跑却不困倦，行走却不疲乏，使他们如鹰展翅上腾，重新得力。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否把牧者们的服侍当作理所当然？

行动：我要以一个具体的行动（如为牧者祷告、发简讯鼓励，请牧者吃饭）祝福牧者。

15

2022年 10月3日 · 星期一

主题：为自己祷告

主啊！我们为着自己的灵命来祷告。很多时候我们忙着自己的工作，忽略了自己的灵命。求主重新点燃我们心中的灵火，让我们能够成为忠心的门徒。求主也同时保护我们以及我们的家庭，让我们在一切实所行的事上都能够认定祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我忙不忙？会不会太忙了？

行动：抽出一段时间放慢自己的脚步，享受与上帝同在的时光

2022年 10月4日 · 星期二

16

主题：为圣灵充满祷告

主啊，我们向祢祈求。求圣灵来浇灌我们的教会，求圣灵充满我们，让我们结出属灵的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制，从而让周围的人感受到爱。圣灵啊！教导我们，帮助我们，充满我们。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我敏感于圣灵的感动和带领吗？

行动：圣灵感动我的，我要去行（请跟周围的人分享这个感动）。

主啊！教导我们有正直的心灵。让我们教会能够成为一个维护真理的教会，让我们能够不带着一丝诡诈，以诚实的心一起同心服侍。愿我们的言语还有我们的心灵都充满了真诚。教导我们如何去了解他人的感受。让我们凡事都能够荣耀主祢的圣名，帮助我们过一个无可指责的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思： 我的心灵在什么情况之下会被个人私欲玷污？

行动： 求主洁净我的心灵，让我带着单纯的心度日

天父上帝，我们谦卑地来到祢的跟前领受主祢为我们所预备的永生。谢谢祢借着祢的爱子耶稣基督在十字架上的牺牲，使我们得以成为基督的身体。求祢教导我们如何把耶稣放在我们生命的中心，以及如何去宣讲和教导基督被钉与复活的福音。这正是我们得以来到祢跟前的唯一途径。帮助我们脱离缠绕着我们的拦阻，把主祢放在首位。求主将祢的心思意念放在我们的生命之中，让我们都有一颗渴望看到祢的旨意行在地上如同行在天上的心。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思： 我的生命是以基督为中心的吗？

行动： 把占据基督中心的事物挪去，并为此悔改。

圣洁的上帝，我们渴慕祢的话语。愿我们敬拜的场所被祢的话语浸透；愿我们的小组能够把圣经里的智慧活出来；愿我们的讲台忠心地宣讲祢的话语；愿我们教会里的事工，都是被祢话语牵引的。上帝啊！帮助我们不只是停留在单单聆听祢话语的层面，我们更是要把所听的道化为行动活出来。我们祈求祢的话牵引着我们，作我们脚前的灯，作我们路上的光，。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我有多久没有认真地读经了？

行动：现在就拿出圣经，按照每日读经计划有规律地读经。

主啊！活在忙碌的世界之中，我们往往会忽略与祢的沟通。我们花很多时间在教会里谈话，但是却很少认真地聆听祢的声音。原谅我们把祢的教会变成一个很少祷告的教会。改变我们，让我们有一颗渴慕祷告的心，让我们也都能够经历祷告的大能。提醒我们：我们需要祷告。让我们有一个想要寻求祢的心，胜于寻求一切。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：你会觉得祷告是在浪费时间吗？

行动：为着自己的祷告生活来祷告。求主赐给你渴慕祷告的心。

天父上帝，祢赐予我们祢的教会，让我们能够在教会里赞美祢的大爱，高举耶稣的圣名。帮助我们时时高举祢的名，不单是在口舌，更是在我们所当作的一切都把祢放在优先。教导我们在爱的关系中如何以心灵和诚实来敬拜祢，让周围的人都能够被吸引到祢跟前。施恩予我们，无论逆境还是顺境，要常常在祷告中感谢祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我常常向上帝求，可是有否单单为着上帝而赞美祂呢？

行动：现在就花 5分钟的时间单单赞美上帝。

父神，我们为着宏茂桥堂的成长向祢祈求。我们不单单求祢让我们人数增多，也求祢将得救的人数天天增加在我们的当中。我们期盼看到生命的复兴，但是我们亦祈求祢，保守我们存有谦卑的心认定是祢在我们当中动工。让我们渴慕看到这个家的成长，让人在这里找到归属和经历成长。主啊！帮助我们忠心于祢所托付的工作。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我渴望看到教会在哪方面成长并愿意为之付出代价？

行动：认定一个我要尝试的服侍岗位，向同工或负责人报名。

天父上帝，祢是大医生，教导我们了解真正的医治来自祢。让那些在病痛之中的，尽快康复，也赐下加倍的恩典让我们能面对生命的苦楚。让宏茂桥堂成为祢施恩与医治的管道。凡心灵破碎的、身体疼痛的，都能在我们的教会里面经历爱、安慰与接纳。求祢医治我们身、心、灵的创伤，并释放我们，使我们能够用所经历的安慰帮助他人，也经历医治和释放，奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我有没有为周围生病的弟兄姐妹祷告？

行动：现在就提名为在病痛中、为照顾病患的关顾者祷告。

主啊！愿我们像司提反一样被祢的大能及恩典充满，能够透过祢行大事；能够因为信靠祢，成为祢的器皿。让这恩典也从我们涌流出去给周围的人，让他们从而也经历祢的恩典。提醒我们要时时谦卑地回到祢那里支取力量，因为离了祢，我们什么都做不到。奉主耶稣基督的名祷告。阿们！

反思：我读过司提反这个人吗？

行动：阅读使徒行传6:8 - 7:60。你从他身上学到什么？

25

2022年 10月13日 · 星期四

主题：为有饶恕的心祷告

父神，我们求祢赐我们柔和谦卑的心。赦免我们，因为我们没有原谅的心。赦免我们，因为我们记仇。让我们不以自我为中心，能够以祢的视角来看这个世界。软化我们的心，让周围的人从我们生命之中能够感受到爱和怜悯。让宏茂桥堂成为一个流露温暖与怜悯的地方。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我对谁时常心存不满或怀恨在心？

行动：选择放下。原谅这个人并主动做一件祝福他的事。

2022年 10月14日 · 星期五

26

主题：为面对人生风暴祷告

父神，当我们个人或是教会在面对生命中的风暴时，愿祢提醒我们祢是风雨之上的上帝。在狂风暴雨中，我们会惊慌害怕、惧怕丧失性命和对生命的掌控。把我们牵引到主祢那安稳的同在，从祢那里得到平安。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我惧怕生命的无常和终结吗？

行动：花一点时间安静在主面前，回顾并列之前生命的大小风暴中，上帝曾如何引领你，为此感恩。

主啊！教导我们在行事为人上都谨记自己的身份。我们是基督徒，也是“小基督”。让我们的心专注于祢，也保守我们不被世界的引诱牵着走。让我们的生命充满从祢那里来的恩典，也教导我们如何去爱祢，因为祢就是爱的源头。让我们能够成为慈悲的管道，活出反映祢荣耀的生命来。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否不愿意周围的人知道自己基督徒的身份？

行动：今天找一个人分享我的信仰或经历上帝的见证。

父神，让宏茂桥堂展现家的本质。在生命的旅途中让我们结伴同行。让我们成为他人的保罗，来勉励和督导；成为巴拿巴，扶持与祝福他人。在成为别人生命旅途的好同伴之时，让我们先连与祢，分享从祢那里所领受的智慧，使到人能够增进与祢的关系。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：有什么人能够与我同走生命之路（除了伴侣之外）？

行动：联络这个人，与他一同祷告。

主啊！如同祢给予保罗信心，使他能够广传福音，我们也同时求祢让我们每一个人都能够放胆地去分享主祢的福音。这份勇气与自信不是来自自己，乃是来自祢。刚强我们，让我们在需要表明立场的时候，能够站稳。帮助我们，让我们随时随地都愿意与人分享我们个人的见证。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我还有哪个亲人朋友还没信主？

行动：找机会向他传福音。时间不多了！

主啊！我们特别要为着教会里的牧师祷告。请祢让牧师们守住祢对他们的呼召。保守他们服侍的初心，专心喂养羊群，宣讲主道。求祢膏抹牧者，使他们所传讲的信息充满圣灵和生命的能力。催促我的牧师花时间来亲近你，使罪与他无份，且能抵挡仇敌一切的搅扰，靠主得胜。求祢供应牧者家中的需要，让牧师的家庭没有匮乏。求祢使牧者能有从神而来的体力、心力，能力来管理自己的家，求祢使他们一家成为众人的祝福。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我能够怎样和牧师配搭，好叫他们能扮演好他们的角色？

行动：以实际行动鼓励牧师们，关怀牧师的家庭。

父神，求祢赐给立约小组总组长和组长们有健康的身心灵，有从上帝而来的力量能够平衡工作、家庭和服侍。求祢供应组长们一切的需要，在侍奉上尽忠职守、各尽其职，使他们的服侍满有恩膏、大有能力。求祢让组长与组员学习彼此相爱，互相接纳，用神的话语来互相鼓励和造就对方。我们将组长们仰望交托在主的手中，求主赐福，使他们成为众人的祝福和主耶稣荣耀的见证。奉主耶稣基督的名祷告，阿门！

反思：我可以怎样具体地帮助我的立约小组组长和我的小组？

行动：今天以实际的行动（如发简讯、写卡片）鼓励我的立约小组组长。

求主帮助宏茂桥堂的教牧领袖同工团队在服侍上有团队侍奉的心态，愿意积极彼此相顾，祝福彼此的服侍，齐心完成使命。主啊！愿祢帮助他们的服侍饱尝恩典，灵里不枯干、不沮丧，也不灰心。祝福他们灵里更新，坚立他们的信心和手中所做的工。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我如何看待教会的领袖和同工？

行动：找一位领袖和一位同工，给他们一个鼓励。

主啊！我们常常把着重点放在我们的差异。求祢教导我们当如何去欣赏我们的共同之处。向我们显出当如何彼此鼓励。当我们小看他人、论断他人的时候，求祢赦免我们。当我们以嫉妒为做事的动机时，求祢赦免我们。除掉这些负面不合神心意的情绪，用祢的爱激励我们去建立他人，让我们能够成为世界的光。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：一些令我反感的人，他们的什么行动导致我不喜欢他？

行动：今天就主动接触这个人，肯定他的优点或你欣赏他的地方。

父上帝，请刚强宏茂桥堂弟兄姐妹的心，让我们有胆量和热忱传扬祢的爱。赐给我们祢的眼目和心怀，看到这个世界是迷失的、是在黑暗中并走向灭亡的，并为此忧心。让我们看重自己是祢这亮光的使者——哪里黑暗，就让我们在那儿分享救恩的盼望。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否因为面子的问题拒绝传福音？

行动：心目中想起哪位非信徒朋友，向他传福音。

天父，祢是万物的源头，让我们这群属于祢的子民，时时刻刻谨记我们所拥有的都是来自祢，让我们所拥有的不是单用来满足自己。提醒我们不要抓紧这个世界的事物，当把永恒的事放在我们心中。让宏茂桥堂这个信心的社体，学习如何去祝福有需要的群体。让弟兄姐妹也慷慨付出我们的时间、能力、与资源，去祝福有需要的人。愿我们乐意去行，把所有的荣耀都归给祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我们只是暂时被托付管理主的资源。我是个忠心的管家吗？

行动：在这一周，花时间和金钱来祝福人。

主啊！我们时常不懂得珍惜所拥有的一切，把能够自由地敬拜当成理所当然。我们也不觉得自己会面对逼迫。主，我们不知道将来的日子是否会仍然保持不变。我们求祢保守我们的信心以及爱祢的心；以致当我们在为信仰和真理发声时，即使会面对压力和逼迫也依然站立得稳，忠于祢的话语。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：新加坡人是否有因信仰而被逼迫？

行动：如果今天需要我为信仰挺身而出，我能作出什么实际的行动？

父神，让我们有一颗愿意持守真理的心。我们往往会忘记在主日讲台所听到的信息，以致我们周日的生活贫乏无力。让我们的教会成为一间遵循祢话语的教会。让我们委身于主的话语，从而得着能力来服侍祢，忠心于主所托付的工作。让我们不单认识真理，更是学习降服于真理。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否也常常忘记崇拜的信息？

行动：培养一个新的的习惯。以（电子）笔记簿记下崇拜心得。

主啊！我们为着这40天的祷告感谢祢。祢让我们透过禁食祷告，学习更亲近祢。求祢让我们在庆祝堂庆过后，依然能够继续这个禁食祷告的属灵操练。让我们宏茂桥堂的弟兄姐妹能够在接下来的年日中，更有属灵的恩膏，成为主祢喜悦的天国子民。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：禁食祷告到底对我有没有帮助？

行动：继续禁食祷告，把它列为属灵生命不可或缺的一个环节。

主啊！我们为着这一个周末的庆典祷告。祢让我们跨越语音和年龄，能够在同一个屋檐下一同敬拜你。让我们在爱宴聚餐、在歌声、在敬拜中，更体验我们乃同属一位主和一个家。借着庆典的各个项目，加深我们爱上帝和爱这个家的心。让我们能够彼此相爱、荣神益人，把福音传到地极。愿我们手中所做的手，能够直存到永恒。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：我是否以归属卫理公会宏茂桥堂为荣？

行动：我要实际地参与教会活动（请参加星期六与星期天的庆祝活动）。

主啊，当我们在回顾和预备着40周年堂庆时，我为着每一位参与筹备和服侍的弟兄姐妹感恩。让我们的历史走廊——这个可见的恩典记号，荣耀主名；坚固我们的信心，知道主以前怎样引领，以后也必同样带领。我们把卫理公会宏茂桥堂完全摆在主的恩手中，求祢使用我们，让我们能够继续为主发光。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

反思：走过这40天的祷告，我经历了怎样的成长？

行动：让我们都穿着40周年庆典的t-shirt，一起在主日的实体崇拜中献上我们的感恩和赞美。

