

路加教會 2026 大齋節期禱告手冊

2/18~4/04 屬靈認養代禱之路

屬靈認養：是信徒在神面前領受託付，對特定對象承擔持續、具體、有方向的代禱責任，如同守望者，直到神的旨意在該對象身上被清楚顯明並推進。

第 01—10 天 | 第一階段 | 向神歸回

恢復與神的關係，領受認養、確保代禱不是出於血氣或責任感

第 11—20 天 | 第二階段 | 學習代禱

建立站立、聆聽、憑應許與爭戰的代禱能力

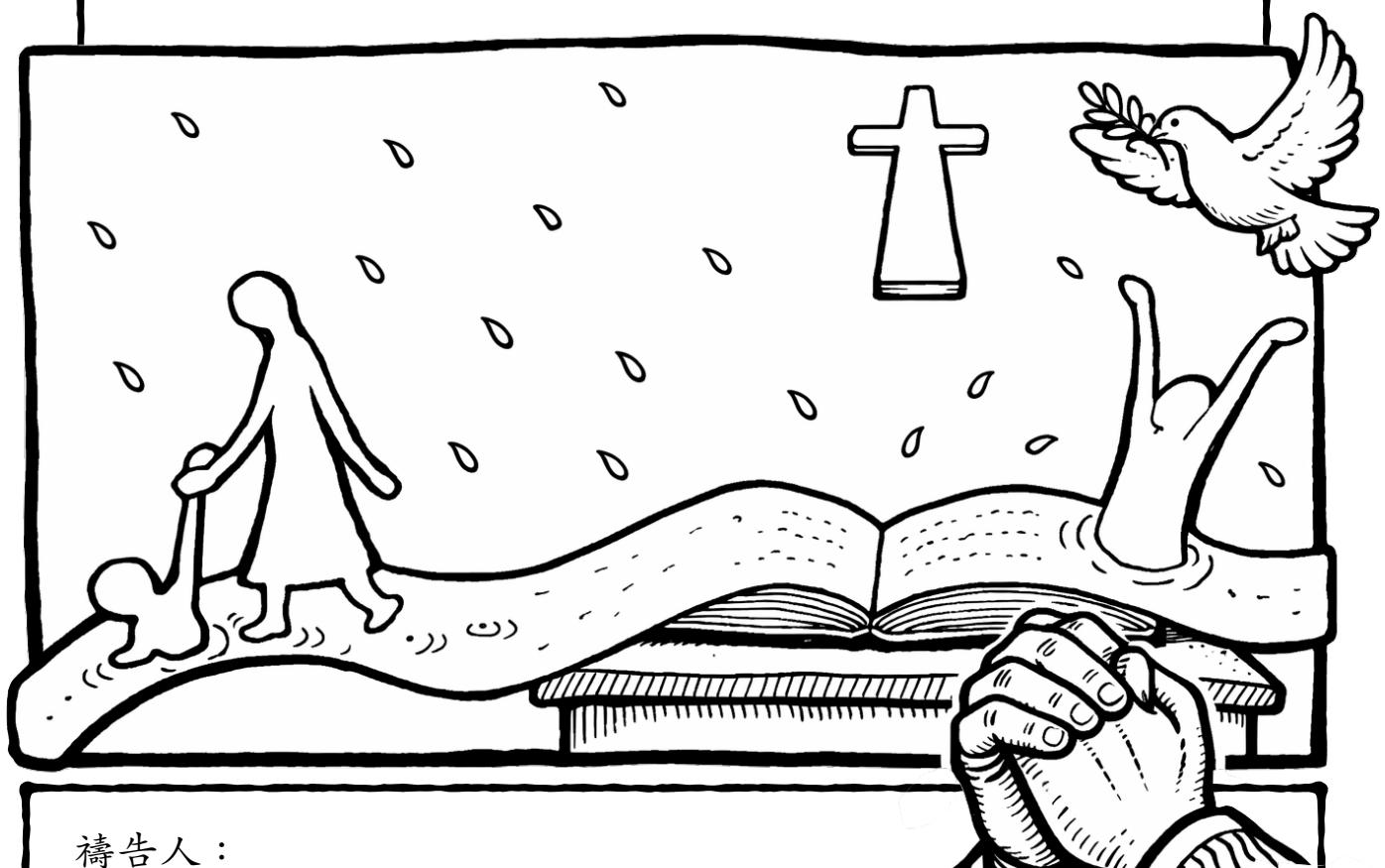
第 21—30 天 | 第三階段 | 領受託付

開始為「領受主託付一個對象」來代禱

第 31—40 天 | 第四階段 | 穩定守望

成為以忠心為核心的長期待禱生命

每日禱告流程：◎反覆誦讀當日經文 ◎安靜默想片刻 ◎默想提示
◎朗讀或默禱當日禱告文 ◎為自己或認養者代禱 ◎寫下回應與感動



禱告人：

屬靈認養者：

◆經文：詩篇 51:10

神啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。

◆每日默想提示：

我是否允許神不只是修補我的行為，而是重塑我的內心？

◆祈禱：

慈愛的天父，我謙卑來到祢面前，承認我的心常被世界的聲音、私慾的拉扯與自我的驕傲所佔據，使我對祢失去起初的單純與敬畏。主啊，我知道真正的悔改不是外在行為的修正，而是內裡生命的更新。我無法靠自己的努力使心靈潔淨，唯有祢能創造新的生命。求祢親自為我造一顆清潔的心，使我裡面重新有正直、穩定、不偏離的靈。願這大齋節期成為我生命重新被祢塑造的開始，使我不再為自己而活，乃是單單向祢敞開，讓祢的旨意在我裡面得以成全。

◆回應與感動：

◆經文：詩篇 42:1-2

神啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

◆每日默想提示：

我真正渴慕的是神，還是神所能給我的祝福？

◆祈禱：

主啊，祢是我生命的泉源，然而我常誤以為其他事物可以滿足我內心的乾渴。我追逐成就、關係與安全感，卻發現心靈仍然空虛不安。今天祢藉詩人的呼喊提醒我，真正的渴慕不是對環境改變的期待，而是對祢同在的深切需要。求祢喚醒我裡面對祢的渴望，如鹿切慕溪水一般，使我不再以替代品填補生命的空洞。願我在禱告、讀經與安靜中，重新學習渴想祢，直到我的心因祢得著滿足，不再向世界尋求不能長存的安慰。

◆回應與感動：

【第3天 | 2026年2月20日（五）】

◆經文：雅各書 4:8

你們親近神，神就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！

◆每日默想提示：

在什麼地方，我對神仍然心懷二意？

◆禱禱：

信實的主，祢應許凡親近祢的人，祢必親近他們。這不是冷漠的律法要求，而是充滿恩典的邀請。然而我必須承認，我常在祢與世界之間搖擺不定，嘴上說要跟隨祢，心裡卻仍抓住自己的計畫與安全感。主啊，求祢光照我生命中隱而未現的妥協，使我看見哪些地方仍不願完全交託。潔淨我外在的行為，也更新我內在的動機，使我不再心懷二意。願我在這一天做出清楚的回應，選擇親近祢，並相信祢必真實地與我同在。

◆回應與感動：

【第4天 | 2026年2月21日（六）】

◆經文：加拉太書 2:20

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。

◆每日默想提示：

今天是「我」在掌權，還是基督在我裡面作王？

◆禱禱：

主耶穌，祢為我捨命，使我得以與祢同死、同活。然而在實際生活中，我常仍以自我為中心，讓舊有的性情與慾望掌控我的選擇。今天祢提醒我，基督徒的生命不是自我改良，而是舊人與祢同釘十字架。求祢幫助我每日向自己死，讓祢在我裡面活著。願我的思想、言語與行為，不再以自己的利益為出發點，而是讓祢的生命自然流露。使我在凡事上學習倚靠祢而活，見證那復活生命的大能。

◆回應與感動：

【第5天 | 2026年2月23日（一）】

◆經文：詩篇 24:3-4

誰能登耶和華的山？誰能站在祂的聖所？就是手潔心清、不向虛妄、起誓不懷詭詐的人。

◆每日默想提示：

我是否容讓任何「虛妄」佔據我的心？

◆祈禱：

聖潔的神，祢呼召屬祢的人以聖潔來到祢面前。這不是靠行為換取資格，而是對生命真實狀態的檢視。主啊，求祢鑒察我的心，使我看見哪些虛妄的追求正在悄悄影響我的價值判斷。潔淨我的手，使我的行為不偏離祢的正道；清潔我的心，使我的動機單純正直。願我不是表面敬虔，而是在隱密處也向祢誠實無偽。求祢帶領我走在聖潔的道路上，使我能坦然站立在祢面前，享受與祢親近的喜樂。

◆回應與感動：

【第6天 | 2026年2月24日（二）】

◆經文：馬太福音 6:6

你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。

◆每日默想提示：

我的禱告生活是否只停留在公開，卻缺乏隱密？

◆祈禱：

天父，祢看重的不是禱告的形式與聲量，而是我是否真實地來到祢面前。求祢引導我進入隱密的內室，學習關上外在的喧囂與內心的雜念，單單向祢敞開。赦免我將禱告變成責任或表現的時候，使我忽略了與祢親密相交的呼召。願我在暗中尋求祢，在無人看見之處被祢塑造。求祢在隱密中更新我，使我的生命因常常親近祢，而自然結出屬靈的果子。

◆回應與感動：

【第 7 天 | 2026 年 2 月 25 日 (三)】

◆ 經文：詩篇 139:23–24

神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

◆ 每日默想提示：

我是否願意讓神指出我不願面對的部分？

◆ 祈禱：

全知的神，祢完全認識我，沒有任何隱藏能逃避祢的眼目。今天我不再為自己辯解，也不急著修飾外表，而是求祢親自鑒察我的內心。指出我生命中任何得罪祢、傷害人或使我偏離正路的地方。主啊，這樣的光照有時令人不安，但我知道這是出於祢的愛。求祢引導我走在永生的道路上，使我不被自己的盲點捆綁，而是因真理得著自由。

◆ 回應與感動：

【第 8 天 | 2026 年 2 月 26 日 (四)】

◆ 經文：以賽亞書 1:18

耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪雖像硃紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。

◆ 每日默想提示：

我是否真正相信神完全的赦免？

◆ 祈禱：

憐憫的主，祢主動邀請罪人來到祢面前，並且應許徹底的赦免。我承認自己有時口頭相信恩典，內心卻仍被羞愧與自責捆綁。主啊，求祢幫助我真實地相信祢的話，使我不再活在過去的失敗中。感謝祢藉著基督的寶血，使硃紅的罪得以洗淨。願我因被赦免而得自由，也因得自由而更深愛祢，用更新的生命回應祢的恩典。

◆ 回應與感動：

【第 9 天 | 2026 年 2 月 27 日 (五)】

◆經文：羅馬書 12:1

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。

◆每日默想提示：

今天我願意把哪一個部分獻給神？

◆祈禱：

主啊，祢不只呼召我在言語上敬拜祢，也呼召我用整個生命回應祢。今天我將自己的身體、時間、才能與選擇獻上，作為活祭。這不是一次性的決定，而是每日的順服。求祢更新我的心思，使我不效法這個世界的價值，而是明白祢的善良、純全與可喜悅的旨意。願我生活的每一個層面，都成為對祢真實的敬拜。

◆回應與感動：

【第 10 天 | 2026 年 2 月 28 日 (六)】

◆經文：詩篇 27:4

有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的榮美，在祂的殿裡求問。

◆每日默想提示：

我生命中最核心的「一件事」是什麼？

◆祈禱：

親愛的主，我承認自己的心常被許多事分散，為重要卻非最重要的事忙碌。今天祢提醒我重新聚焦，將生命的核心放在祢身上。願我一生所追求的，不是短暫的成就，而是持續住在祢的同在中。求祢調整我的優先順序，使我在一切事上先尋求祢的國和祢的義。願我因與祢同行，而活出安穩、喜樂並且討祢喜悅的生命。

◆回應與感動：

◆經文：提摩太前書 2:1

我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。

◆每日默想提示：

我的禱告是否仍然以「自己」為中心？今天刻意為他人向神舉手。

◆祈禱：

慈愛的天父，袮呼召我不只為自己的需要來到袮面前，也為萬人的生命向袮呼求。我承認我的禱告常被個人的困境與計畫佔據，忽略了袮對眾人的心意。主啊，求袮擴張我的心，使我學習在禱告中背負他人的重擔。教導我不只是求事情改變，而是按著袮的憐憫與旨意代求。願我的禱告不再封閉，而是成為袮恩典流向他人的管道。

◆回應與感動：

◆經文：以西結書 22:30

我在他們中間尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵，使我不滅絕這國，卻找不著一個。

◆每日默想提示：

是否有一個人、一個群體或一件事，是神正在呼召你為之守望？

◆祈禱：

主啊，袮在世代中尋找願意站在破口的人。我承認自己有時選擇冷漠或退後，不願承擔屬靈的責任。今天我將自己再次獻上，願意站立在袮面前，為袮所關心的事守望。即使沒有人看見，即使結果尚未顯明，求袮使我仍然忠心不退後。願我的代禱成為袮憐憫臨到人群與土地的出口。

◆回應與感動：

【第 13 天 | 2026 年 3 月 4 日 (三)】

◆經文：希伯來書 7:25

凡靠著祂進到神面前的人，祂都能拯救到底；因為祂是長遠活著，替他們祈求。

◆每日默想提示：

默想耶穌此刻仍在父神面前為人代求。

◆祈禱：

主耶穌，我感謝祢不是過去完成救恩就退後的救主，而是今日仍然活著為我代求的大祭司。當我感到代禱的軟弱與不足時，求祢提醒我，我不是孤單站立。教導我在禱告中與祢同心，使我的代求建立在祢已得勝的根基上。願我學習祢的憐憫與忍耐，在禱告中反映祢的心腸。

◆回應與感動：

【第 14 天 | 2026 年 3 月 5 日 (四)】

◆經文：歌羅西書 4:12b

他在禱告之間，常為你們竭力地祈求，願你們在神一切的旨意上得以完全，信心充足，能站立得穩。

◆每日默想提示：

代禱需要持續與竭力，而不只是偶一為之。

◆祈禱：

主啊，求祢教導我在代禱中竭力爭戰，而不是隨意敷衍。當禱告需要時間、忍耐與持續時，求祢堅固我的心，使我不因遲延而灰心。願我所代禱的人，在祢一切的旨意上站立得穩，生命逐漸成熟。使我學習忠心守望，直到祢的工作顯明。

◆回應與感動：

◆經文：馬太福音 18:18—19

我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。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。

◆每日默想提示：

思想屬靈權柄必須在順服與合一中運作。

◆祈禱：

天父，感謝祢將屬天的權柄託付給屬祢的人。求祢教導我在代禱中存敬畏的心，不妄用權柄，也不按私意祈求。使我在與肢體同心合意禱告時，經歷祢旨意的成全。願我的代求不是控制環境，而是順服祢在天上的計畫。

◆回應與感動：

◆經文：以賽亞書 62:6—7

耶路撒冷啊，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，也不要使祂歇息，直等祂建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成為可讚美的。

◆每日默想提示：

守望是一種長期的呼召，而非短暫的熱心。

◆祈禱：

守約的主，當禱告看似沒有回應時，求祢賜我不歇息的信心。教導我不是催促祢行動，而是在祢話語的應許上持續呼求。使我在等候中不退後，在沉默中仍然信靠。願我成為忠心的守望者，直到祢親自完成祢所定意的事。

◆回應與感動：

【第 17 天 | 2026 年 3 月 9 日 (一)】

◆經文：羅馬書 8:26

況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。

◆每日默想提示：

當你不知道怎樣禱告時，是否願意安靜倚靠聖靈？

◆祈禱：

聖靈啊，我承認自己常不知道當如何禱告。感謝祢在我的軟弱中親自代求，使我的有限被祢承接。求祢引導我的心，使我在沉默中仍然信靠祢正在運行。願我學習放下勉強與焦躁，單單順服祢的帶領，讓父神的旨意得以成全。

◆回應與感動：

【第 18 天 | 2026 年 3 月 10 日 (二)】

◆經文：腓立比書 4:6-7

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

◆每日默想提示：

代禱是否使你更焦慮，還是更安息於神？

◆祈禱：

賜平安的父神，當我為他人代求時，也求祢保守我的心不被憂慮吞噬。教導我將一切掛慮完全交託給祢，在禱告中領受祢的平安。願祢的平安成為我持續代禱的根基，使我不被環境動搖，而是穩穩站立在祢裡面。

◆回應與感動：

【第 19 天 | 2026 年 3 月 11 日 (三)】

◆經文：約翰福音 15:7

你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。

◆每日默想提示：

當我的禱告是否扎根於神的話語？

◆祈禱：

主耶穌，求祢教導我住在祢裡面，使我的禱告不偏離祢的話。除去我憑情緒與己意祈求的習慣，使我所求的合乎祢的心意。願祢的話塑造我的思想，祢的生命引導我的代禱，使我所發出的祈求成為祢旨意的回聲。

◆回應與感動：

【第 20 天 | 2026 年 3 月 12 日 (四)】

◆經文：詩篇 66:18-20

我若心裡注重罪孽，主必不聽。但神實在聽見了；祂側耳聽了我禱告的聲音。神是應當稱頌的！祂並沒有推卻我的禱告，也沒有叫祂的慈愛離開我。

◆每日默想提示：

代禱者也需要持續活在被光照與潔淨中。

◆祈禱：

鑒察人心的神，當我為他人代求時，也求祢不斷光照我的生命。潔淨我一切隱藏的罪與不討祢喜悅的動機，使我不攔阻祢的工作。感謝祢垂聽禱告、不收回慈愛。願我成為清潔、順服、合祢心意的代禱者，使祢的恩典自由流通。

◆回應與感動：

◆經文：以西結書 22:30

我在他們中間尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵，使我不滅絕這國，卻找不著一個。

◆每日默想提示：

神是否正在某一個需要之處呼召我站立？

我是否願意承接這份不被看見、卻極其重要的屬靈託付？

◆祈禱：

主啊，祢在世代中尋找願意站在破口中的人，不是因他們完全或剛強，而是因他們願意回應祢的呼召。今天我將自己再次獻上，承認自己本不配、也不足，卻願意被祢使用。求祢把祢所關心的人、事與需要放在我心中，使我不逃避、不推辭，而是在禱告中忠心站立。即使沒有人看見，即使成果尚未顯明，求祢仍賜我忍耐與信心，使我持續守望，直到祢的憐憫臨到，旨意成全。

◆為屬靈認養者生命得自由代禱：

◆經文：約書亞記 24:15b

至於我和我家，我們必定事奉耶和華。

◆每日默想提示：

我是否看見家庭不只是責任，更是神交付我守望與代求的屬靈禾場？

◆祈禱：

天父，祢將家庭交託給我，不只是生活上的照顧，更是屬靈上的責任。主啊，我承認自己有時因疲累、失望或無力感而鬆懈禱告，但祢提醒我，家人的生命對祢極其寶貴。求祢使我不灰心、不放棄，常常為家人的信仰、心靈與方向向祢呼求。即使眼前尚未看見改變，仍教導我憑信心站立，相信祢在我家中作工，使我們全家一同事奉祢、榮耀祢。

◆為屬靈認養者成為神國的兒女代禱：

◆經文：以弗所書 6:18

靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。

◆每日默想提示：

我是否將教會與肢體的需要視為自己的責任，在禱告中長期守望？

◆祈禱：

主啊，感謝祢將我安置在教會這個屬靈的家中，使我不再獨自奔跑。求祢把對眾聖徒的愛放在我心裡，使我不只在順境中代禱，也在困難與張力中持續守望。教導我不以批評代替代禱，不以旁觀取代承擔。願我的禱告成為祢保守、醫治與建立教會的器皿，使祢的身體在愛與真理中一同成長。

◆為屬靈認養者靈、魂、體得救贖代禱：

◆經文：歌羅西書 4:3–4

也要為我們禱告，求神給我們開傳道的門，能以講基督的奧祕，叫我按著所該說的話將這奧祕發明出來。

◆每日默想提示：

我是否常為牧者與同工的生命、家庭與事奉禱告，而非只是對結果有所期待？

◆祈禱：

主啊，祢呼召牧者與同工承擔屬靈的重任，也邀請教會在禱告中托住他們。求祢赦免我忽略為屬靈領袖代求的時候。今天我將他們再次交託在祢手中，求祢保守他們的心不疲乏，靈不枯乾，在真理中站立得穩。願他們所傳講的道滿有能力，所牧養的群羊得著餵養，使祢的教會在祢所定的時候被興旺建立。

◆為屬靈認養者心敞開接受主話語代禱：

【第 25 天 | 2026 年 3 月 18 日 (三)】

◆ 經文：路加福音 19:10

人子來，為要尋找、拯救失喪的人。

◆ 每日默想提示：

是否有尚未認識主的人，神正在呼召我以持續的禱告陪伴他們？

◆ 祈禱：

救主耶穌，祢的心始終向著失喪的人。主啊，求祢將祢的憐憫放在我心中，使我不因等待而灰心，也不因冷漠而退後。為那些尚未認識祢的人，我願意在禱告中長久守望，求祢親自動工，打開他們的心眼。即使我未能親眼看見果效，也願意忠心播下禱告的種子，深信祢必按時成就救恩。

◆ 為屬靈認養者打開心靈的眼睛認識主代禱：

【第 26 天 | 2026 年 3 月 19 日 (四)】

◆ 經文：耶利米書 29:7

我所使你們被擄到的那城，你們要為那城求平安，為那城禱告耶和華；因為那城得平安，你們也隨著得平安。

◆ 每日默想提示：

我是否為所居住的城市與社會禱告，將公共議題帶到神面前？

◆ 祈禱：

主啊，祢不只關心個人的生命，也關心城市的平安與公義。求祢赦免我只顧自己安穩，卻忽略社會的破碎與需要。今天我為我所居住的城市向祢呼求，願祢的真理進入人心，祢的公義彰顯在制度與文化中。使教會成為城市中的光，使我們在禱告中與祢同工，迎接祢國度的臨到。

◆ 為屬靈認養者家庭和職場有主的同在代禱：

◆經文：提摩太前書 2:1-2

我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事地度日。

◆每日默想提示：

我是否願意以禱告取代論斷，用屬靈眼光看待國家的光景？

◆祈禱：

掌權的主，萬國都在祢手中。今天我為國家與一切在位的向祢禱告，求祢賜下智慧與敬畏，使他們行公義、好憐憫。也保守我們在多變的環境中不失去信心，而是持守和平的心，忠心作光作鹽。願祢的旨意高過人的計畫，祢的國度在這地上被尊崇。

◆為屬靈認養者成為神國的兒女代禱：

◆經文：馬太福音 9:38b

你們當求莊稼的主打發工人出去收祂的莊稼。

◆每日默想提示：

我是否以禱告參與普世宣教，關心尚未得聞福音的族群？

◆祈禱：

莊稼的主，世界仍有許多人未曾聽見祢的名。求祢興起工人，差派他們進入祢所預備的禾場。也調整我的心，使我不只是旁觀者，而是在禱告、奉獻與順服中回應祢的呼召。願祢的福音廣傳，萬民因祢得著盼望。

◆為屬靈認養者未來成為合神心意的工人代禱：

【第 29 天 | 2026 年 3 月 23 日 (一)】

◆ 經文：詩篇 78:6—7

使將要生的後代子孫可以曉得；他們也要起來告訴他們的子孫，好叫他們仰望神，不忘記神的作為，惟要守祂的命令。

◆ 每日默想提示：

我是否為下一代的信仰、價值與未來長期守望？

◆ 祈禱：

天父，下一代在祢眼中極其寶貴。求祢保守他們的心不被世界奪去，使他們在混亂的世代中仍然認識祢、敬畏祢。也教導我們這一代以身作則，在禱告與生命中傳承信仰。願祢的真理在世世代代中被高舉。

◆ 為屬靈認養者的家人，有主賜的平安代禱：

【第 30 天 | 2026 年 3 月 24 日 (二)】

◆ 經文：提摩太後書 1:12

為這緣故，我也受這些苦難。然而我不以為恥；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。

◆ 每日默想提示：

我是否清楚神所託付我的使命，並願意長久持守？

◆ 祈禱：

信實的主，感謝祢將託付交在我這不完全的人手中。求祢使我不半途而廢，而是倚靠祢的恩典持續站立。當我感到疲乏時，求祢更新我的力量；當我疑惑時，求祢堅固我的信心。願我所交託給祢的，祢親自保守，直到祢所定的日子來到。

◆ 為屬靈認養者有智慧面對挑戰代禱：

◆經文：路加福音 18:1

耶穌設一個比喻，是要人常常禱告，不可灰心。

◆每日默想提示：

我是否在尚未看見結果之前，就已經停止禱告？

◆祈禱：

主耶穌，祢清楚知道人的軟弱，因此祢親自教導我們要常常禱告，不可灰心。許多時候，我在禱告中熱切開始，卻在時間拉長、果效未顯時逐漸鬆懈。求祢更新我的眼光，使我明白禱告不只是為了改變環境，更是讓我的心持續與祢對齊。教導我在等待中學習信靠，在沉默中仍然忠心。願我不以結果作為衡量，而是以是否持續站立在祢面前為喜樂。

◆為屬靈認養者在軟弱中領受主賜的剛強代禱：

◆經文：以賽亞書 62:6–7

耶路撒冷啊，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，也不要使祂歇息，直等祂建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成為可讚美的。

◆每日默想提示：

我是否願意成為不停止的守望者？

◆祈禱：

守約施慈愛的神，祢呼召祢的百姓站在城牆上作守望的人，不因時間長久而歇息。主啊，求祢使我看見代禱的尊貴身分，使我不只是偶爾代求，而是持續站立。即使環境尚未改變，我仍選擇不放棄向祢呼求。願我的禱告成為祢手中祝福的器皿，直到祢的旨意在所守望之處得以彰顯。

◆為屬靈認養者有主隨時的保護代禱：

【第 33 天 | 2026 年 3 月 27 日 (五)】

◆ 經文：歌羅西書 4:2

你們要恆切禱告，在此警醒感恩。

◆ 每日默想提示：

我的禱告是否帶著警醒與感恩？

◆ 祈禱：

天父，求祢教導我在恆切禱告中保持警醒，使我不陷入機械式的重複，也不因疲乏而失去熱度。幫助我在禱告中留心祢正在做的事，並且常存感恩的心。即便尚未看見突破，我仍選擇讚美祢，因祢本為善。願感恩成為我守望生命的力量，使我在長久的代求中不至枯乾。

◆ 為屬靈認養者接受耶穌成為生命的救主代禱：

【第 34 天 | 2026 年 3 月 28 日 (六)】

◆ 經文：希伯來書 10:23

也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為那應許我們的是信實的。

◆ 每日默想提示：

我是否仍然緊握神的應許？

◆ 祈禱：

信實的神，祢的應許從不落空，但我常因現況而動搖信心。主啊，求祢幫助我在守望中緊緊抓住祢所說的話，不讓環境奪去我的盼望。當我感到疲乏時，提醒我不是倚靠自己的熱心，而是倚靠祢的信實。願我在動盪中仍然站立得穩，見證祢話語的可靠。

◆ 為屬靈認養者喜愛神的話語代禱：

【第 35 天 | 2026 年 3 月 30 日 (一)】

◆經文：加拉太書 6:9

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。

◆每日默想提示：

我是否相信神的時間？

◆祈禱：

主啊，祢深知我對結果的渴望，也知道我容易用自己的時間表來衡量祢的作為。求祢醫治我急躁的心，使我在尚未收成之前，仍然忠心撒種。教導我相信祢的時間總是最合宜的。願我在持續行善與代禱中，不因遲延而喪志，反而因盼望而更加堅定。

◆為屬靈認養者渴慕與主有更深的關係代禱：

【第 36 天 | 2026 年 3 月 31 日 (二)】

◆經文：詩篇 130:5

我等候耶和華，我的心等候；我也仰望祂的話。

◆每日默想提示：

我等候的是結果，還是神自己？

◆祈禱：

親愛的主，我承認自己有時更在意答案，而非等候祢。今天祢邀請我學習真正的等候，不是消極停滯，而是帶著盼望仰望祢的話。求祢使我的心在等候中被祢安定，使我不被焦慮驅使。願我在守望的日子裡，越來越深地認識祢，並在祢的同在中得著力量。

◆為屬靈認養者在生活中經歷神的信實代禱：

【第 37 天 | 2026 年 4 月 1 日 (三)】

◆ 經文：帖撒羅尼迦前書 5:16–18

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

◆ 每日默想提示：

禱告是否已成為我生命的呼吸？

◆ 祈禱：

主啊，求祢將禱告從一項屬靈操練，轉化為我生命的節奏。使我在行走、工作與安靜中，都能隨時向祢轉向。願我的心常與祢連結，不因忙碌而中斷交通。讓不住的禱告成為我守望生活的根基，使我一生持續活在祢的同在裡。

◆ 為屬靈認養者 心中有喜樂的靈充滿代禱：

【第 38 天 | 2026 年 4 月 2 日 (四)】

◆ 經文：以弗所書 6:18a

靠著聖靈，隨時多方禱告祈求。

◆ 每日默想提示：

我是否讓聖靈引導我的守望？

◆ 祈禱：

聖靈啊，求祢引導我在禱告中不倚靠自己的想法，而是順服祢的感動。使我在守望時知道何時呼求、何時安靜、何時爭戰、何時等候。願我成為一個與祢同工的代禱者，使我的禱告合乎天上的心意，並在在地上帶下屬靈的影響。

◆ 為屬靈認養者 得著豐盛的生命代禱：

◆經文：馬太福音 24:42

所以，你們要警醒，因為不知道你們的主是哪一天來到。

◆每日默想提示：

我是否以警醒的態度活在每天？

◆祈禱：

主耶穌，祢提醒我們在等候中保持警醒，不只是為了末後的日子，也是為了每日忠心。求祢使我不因習以為常而鬆懈，反而在平凡中持守敬畏。願我帶著清醒的心守望祢的作為，使我的生命隨時預備好迎接祢的帶領。

◆為屬靈認養者挪去所有親近神的攔阻代禱：

◆經文：希伯來書 12:1

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。

◆每日默想提示：

大齋節期之後，我要如何繼續奔跑？

◆祈禱：

天父，感謝祢在這四十天中塑造我的生命。如今大齋節期即將結束，但祢呼召我持續奔跑天路。求祢幫助我放下攔阻我守望與跟隨的重擔，使我以忍耐與信心繼續前行。願這段操練不成為一段回憶，而是轉化為長久的屬靈節奏。帶領我在復活的盼望中，忠心走完祢為我預備的道路。

◆為屬靈認養者活出有主得勝的生命代禱：

◆經文：馬太福音 9:37–38

於是對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收祂的莊稼。」

◆每日默想提示：

復活節的喜樂不只是慶祝，更是差遣，神呼召我將復活的生命帶給周圍的人。

◆祈禱：

主耶穌，感謝祢復活，戰勝死亡，賜給我新生命與盼望。如今大齋節期結束，我願接受祢的差遣，把復活的喜樂、平安與愛帶到我的家庭、職場、教會和社區。求祢賜給我勇氣與智慧，讓我不止守望，還能積極行動，使更多人認識祢。願我的生命與言行成為祢恩典的見證，持續榮耀祢的名。使我常以祢的同在為力量，忠心完成祢託付的使命，直到永遠。

◆回應與感動：

