

敬拜尊崇

我奠定大地根基的時候，你在哪裡呢？你若有聰明，就只管說吧。你一定曉得是誰定大地的尺度，是誰把準繩拉在大地之上？地的基礎奠在哪裡，地的角石是誰安放的？那時晨星一起歌唱，神的眾子也都歡呼。（Job 38:4-7）

神回答摩西：“我是‘自有永有者’。”又說：“你要對以色列人這樣說：‘那自有者派我到你們這裡來。’”（Exodus 3:14）

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

在一切臨到我們身上的事上，你都是公義的；因為你所行的是信實的，我們所行的是邪惡的。（Nehemiah 9:33）

祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。

恢复更新

你們若住在我裡面，我的話也留在你們裡面；無論你們想要甚麼，祈求，就給你們成就。（John 15:7; 16:24）

我是說，你們應當順著聖靈行事，這樣就一定不會去滿足肉體的私慾了。因為肉體的私慾和聖靈敵對，聖靈也和肉體敵對；這兩樣互相敵對，使你們不能作自己願意作的。但你們若被聖靈引導，就不在律法以下了。（Galatians 5:16-18）

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

所以作監督的，必須無可指摘，只作一個妻子的丈夫，有節制，自律，莊重，樂意接待客旅，善於教導，不好酒，不打人，只要溫和，與人無爭，不貪財，好好管理自己的家，使兒女凡事敬重順服。作監督的也必須在教外有好聲譽，免得他被人毀謗，就落在魔鬼的陷阱裡。（1 Timothy 3:2-4, 7）

同他人的关系

对他人更大的爱和同情

所爱的人
那些不认识神的
那些有需要的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

我們既然知道主是可畏的，就勸勉眾人。我們在 神面前是顯明的，我盼望在你們的良心裡也是顯明的。 (2 Corinthians 5:11)

传福音
朋友
亲戚
邻居
同事
特别的机会

信靠顺服

因為耶和華是公義的，他喜愛公義的行為，正直的人必得見他的面。 (Psalm 11:7)

耶和華啊！誰能在你的帳幕裡寄居？誰能在你的聖山上居住呢？（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）就是行為完全，作事公義，心裡說誠實話的人。他不以舌頭詆毀人，不惡待朋友，也不毀謗他的鄰居。他眼中藐視卑鄙的人，卻尊重敬畏耶和華的人。他起了誓，縱然自己吃虧，也不更改。他不拿自己的銀子放債取利，也不收受賄賂陷害無辜；行這些事的人，必永不動搖。 (Psalm 15:1-5)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

這樣，天地萬物都造齊了。第七日， 神完成了他所作的工；在第七日 神歇了他所作的一切工。 (Genesis 2:1-2)

耶和華 神用地上的塵土造成人形，把生氣吹進他的鼻孔裡，那人就成了有生命的活人，名叫亞當。 (Genesis 2:7)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所記：“為你的緣故，我們終日面對死亡，人看我們像待宰的羊。”但靠著愛我們的那一位，我們在這一切事上就得勝有餘了。（Romans 8:35-37）