

## 敬拜尊崇

看哪！他造了山，創造了風，把他的心意告訴人；他造了晨光和黑暗，他的腳踏在地的高處，耶和華萬軍的 神就是他的名。 (Amos 4:13)

我觀看，見基路伯頭頂以上的穹蒼，有好像藍寶石寶座的形狀，顯現出來。  
(Ezekiel 10:1)

*停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意*

## 认罪悔改

肉身的父親照著自己的意思管教我們，只有短暫的日子；唯有 神管教我們，是為著我們的好處，使我們在他的聖潔上有分。但是一切管教，在當時似乎不覺得快樂，反覺得痛苦；後來卻為那些經過這種操練的人，結出平安的果子來，就是義。所以，你們要把下垂的手和發軟的腿挺直起來；也要把你們所走的道路修直，使瘸子不至於扭腳，反而得到復原。 (Hebrews 12:10-13)

*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

“我的朋友，我告訴你們，那殺身體以後不能再作甚麼的，不要怕他們。我要指示你們當怕的是誰：當怕那殺身體以後，有權把人投入地獄裡的；我告訴你們，應當怕他。 (Luke 12:4-5)

你要敬畏耶和華你的 神，要事奉他，奉他的名起誓。 (Deuteronomy 6:13)

只是你們要謹慎遵守耶和華的僕人摩西吩咐你們的誡命和律法，愛耶和華你們的神，遵行他的一切道路，謹守他的誡命，緊緊倚靠他，一心一意事奉他。”  
(Joshua 22:5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

你們為主的緣故，要順服人的一切制度，無論是至尊的君王，或是君王所派賞善罰惡的官員；因為這是 神的旨意，要藉著你們的善行，塞住糊塗無知人的口。  
(1 Peter 2:13-15)

在基督里成长

更大地渴望认识和取悦他  
更大的爱他并委身于他  
求恩典来操练他的同在  
求恩典来在我的生活中荣耀他

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

### 彼此代求

不要醉酒，醉酒能使人放蕩亂性，卻要讓聖靈充滿。 應當用詩章、聖詩、靈歌，彼此呼應，口唱心和地讚美主。 凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父 神， (Ephesians 5:18-20)

教会和事工

我的地方教会  
其他教会  
传福音和门徒训练的事工  
教育事工  
特别的关心

### 信靠顺服

“我實在告訴你們，如果你們不回轉，變成像小孩子一樣，一定不能進天國。 所以，凡謙卑像這小孩子的，他在天國裡是最大的。 (Matthew 18:3-4)

但耶穌說：“讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們，因為天國是屬於這樣的人的。” (Matthew 19:14)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

### 感恩

主，拯救我們的 神，是應當稱頌的，他天天背負我們的重擔。（細拉） 我們的神是施行拯救的 神；人能逃脫死亡，是在於主耶和華。 (Psalm 68:19-20)

稱謝耶和華，歌頌你至高者的名； 早晨傳揚你的慈愛，夜間傳講你的信實； (Psalm 92:1-2)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

我在床上記念你，我整夜默想你。 因為你幫助了我，我要在你翅膀的蔭下歡呼。  
我心緊緊追隨你；你的右手扶持我。 (Psalm 63:6-8)