

## 敬拜尊崇

在我們 神的城中，在他的聖山上，耶和華是至大的，應該大受讚美。 神啊！  
我們在你的殿中，想念你的慈愛。 神啊！你受的讚美，就像你的名一樣，達到  
地極；你的右手滿了公義。 (Psalm 48:1, 9-10)

來吧，我們來俯伏敬拜，在造我們的耶和華面前跪下。 (Psalm 95:6)

*停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意*

## 认罪悔改

誰能知道自己的錯誤呢？求你赦免我隱而未現的過失。 求你攔阻你僕人，不犯任  
意妄為的罪，不許它們轄制我；我才可以完全，不犯大過。 (Psalm 19:12-13)

*祈求圣灵监察看你内心，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

愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒，不自誇，不張狂； 不作失禮的事，不求  
自己的益處，不輕易動怒，不計較人的過犯； 不喜歡不義，只喜歡真理。 愛是凡  
事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。 愛是永存不息的。先知的講道終必過  
去，方言終必停止，知識終必消失。 (1 Corinthians 13:4-8)

我所禱告的，是要你們的愛心，在充足的知識和各樣的見識上，多而又多， 使你  
們可以辨別是非，成為真誠無可指摘的人，直到基督的日子， 靠著耶穌基督結滿  
了公義的果子，使 神得著榮耀和讚美。 (Philippians 1:9-11)

*停下来，加上你自己个人更新的禱告。*

## 个人祈求

你們若與基督一同死了，脫離了世俗的言論，為甚麼仍然好像活在世俗中一樣，  
(Colossians 2:20)

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

好使肢體能夠互相照顧，免得身體上有了分裂。 如果一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；如果一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。 你們就是基督的身體，並且每一個人都是作肢體的。 (1 Corinthians 12:25-27)

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

我們不敢以為自己有資格作甚麼，我們所能夠作的是出於 神。 他使我們有資格作新約的僕役，這新約不是從儀文來的，而是從聖靈來的；因為儀文會使人死，而聖靈卻使人活。 (2 Corinthians 3:5-6)

你們因著 神得以在基督耶穌裡，他使基督成了我們的智慧；就是公義、聖潔和救贖， (1 Corinthians 1:30)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

我把這些事告訴你們，是要使你們在我裡面有平安。在世上你們有患難，但你們放心，我已經勝了這世界。” (John 16:33)

基督耶穌的僕人保羅，蒙召作使徒，奉派傳 神的福音。 其中也有你們這蒙耶穌基督所召的人。 (Romans 1:1, 6)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 結束禱告

耶和華是我的牧人，我必不會缺乏。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）他使我躺臥在青草地上，領我到安靜的水邊。他使我的靈魂甦醒；為了自己的名，他引導我走義路。我雖然行過死蔭的山谷，也不怕遭受傷害，因為你與我同在；你的杖你的竿都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油脂了我的頭，使我的杯滿溢。我一生的日子，必有恩惠慈愛緊隨著我；我也要住在耶和華的殿中，直到永遠。（Psalm 23:1-6）