

## 敬拜尊崇

你們要讚美耶和華。你們要稱謝耶和華，因為他是美善的；他的慈愛永遠長存。  
誰能述說耶和華大能的作為，誰能說盡讚美他的話？ (Psalm 106:1-2)

誰把智慧放在懷裡，或把聰明賜於人的心中？ (Job 38:36)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

## 认罪悔改

神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。 看看我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永恆的道路。 (Psalm 139:23-24)

祈求圣灵鑒察看你内心，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

“心靈貧乏的人有福了，因為天國是他們的。 哀痛的人有福了，因為他們必得安慰。 溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。 (Matthew 5:3-5)

愛慕公義如飢如渴的人有福了，因為他們必得飽足。 (Matthew 5:6)

憐憫人的人有福了，因為他們必蒙憐憫。 (Matthew 5:7)

May these beatitudes become a reality in my life.

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

## 个人祈求

不要勞碌求富，你要明智地放下這企圖。 你的眼睛注視在錢財上，錢財卻不見了，因為錢財必長起翅膀，如鷹飛往天上。 (Proverbs 23:4-5)

个人关注

属灵争战

世界

肉体

邪恶

品格的成长

个人的操守

身体健康和力量

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

學習行善，尋求公平，指責殘暴的人，替孤兒伸冤，為寡婦辨屈。” (Isaiah 1:17)

世界的事务

贫穷和饥饿

压迫和迫害

掌权者

国家间的和平

目前的事件和关心

## 信靠顺服

耶穌回答：“人若愛我，就要遵守我的話，我父必定愛他，並且我們要到他那裡去，跟他住在一起。 (John 14:23)

如果有人服事我，就應當跟從我；我在哪裡，服事我的人也會在哪裡；如果有人服事我，我父必尊重他。 (John 12:26)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

你所揀選，使他親近你，可以住在你院子中的人，是有福的！願我們因你的居所，就是你聖殿的美福心滿意足。 (Psalm 65:4)

住在至高者的隱密處的，必在全能者的蔭底下安居。我要對耶和華說：“你是我的避難所，我的保障，你是我的神，我所倚靠的。” (Psalm 91:1-2)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

願賜忍耐和安慰的 神，使你們彼此同心，效法基督耶穌， 同心一致地榮耀我們主耶穌基督的父 神。 (Romans 15:5-6)

願賜平安的 神親自使你們完全成聖，又願你們整個人：靈、魂和身體都得蒙保守，在我們的主耶穌基督再來的時候，無可指摘。 那呼召你們的是信實的，他必成就這事。 (1 Thessalonians 5:23-24)