

## 敬拜尊崇

因為耶和華是偉大的，該受極大的讚美，他當受敬畏，過於眾神之上。 因為萬民的神都是虛空的偶像，但耶和華創造了諸天。 尊榮和威嚴在他面前，能力和華美在他聖所之中。 列國的萬族啊！你們要歸給耶和華，要把榮耀和能力歸給耶和華。 要把耶和華的名當得的榮耀歸給他，帶著禮物進入他的院子。 (Psalm 96:4-8)

你們要讚美耶和華。敬畏耶和華、熱愛他的誠命的，這人是有福的。 (Psalm 112:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

我要承認我的罪孽，我要因我的罪憂傷。 耶和華啊！求你不要離棄我；我的 神啊，求你不要遠離我。 拯救我的主啊！求你快來幫助我。 (Psalm 38:18, 21-22)

*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

我委任我的兄弟哈拿尼和營樓長哈拿尼雅，管理耶路撒冷，因為哈拿尼雅是個可信靠的人，敬畏 神勝過許多人。 (Nehemiah 7:2)

我靠著 神所存的盼望，也是他們自己所期待的，就是義人和不義的人都要復活； 因此，我常常勉勵自己，對 神對人要常存無虧的良心。 (Acts 24:15-16)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

親愛的啊，不要為自己伸冤，寧可等候主的忿怒，因為經上記著，主說：“伸冤在我，我必報應。” 不可被惡所勝，反要以善勝惡。 (Romans 12:19, 21)

## 增长智慧

发展一个永恒视野  
用真理更新我的胸懷

生活各方面更有技巧  
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

我今日吩咐你的這些話，都要記在你的心上； 你要把這些話不斷地教訓你的兒女，無論你坐在家裡，或行在路上，或躺下，或起來的時候，都要談論。  
(Deuteronomy 6:6-7)

## 家庭

我的家庭  
我的亲人  
灵魂的关怀  
情感和身体的关心  
别的关心

## 信靠顺服

耶穌對他說：“我就是道路、真理、生命，如果不是藉著我，沒有人能到父那裡去。  
(John 14:6)

所以弟兄們，你們當知道，赦罪之道是由這位耶穌傳給你們的。在你們靠摩西律法不能稱義的一切事上，信靠他的人就得稱義了。(Acts 13:38-39)

就是你們這因信蒙 神能力保守的人，得著預備在末世要顯現的救恩。(1 Peter 1:5)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

他被虐待，受痛苦的時候，他並不開口；他像羊羔被牽去屠宰，又像羊在剪羊毛的人面前寂然無聲，他也是這樣不開口。 他受拘禁和審判以後被帶走；至於他那個世代的人中，有誰想到從活人之地被剪除，被擊打，是因我子民的過犯呢？雖然他從來沒有行過強暴，他的口裡也沒有詭詐，人還是使他與惡人同埋，但死的時候與財主同葬。 耶和華卻喜悅把他壓傷，使他受痛苦；耶和華若以他的性命作贖罪祭，他必看見後裔，並且得享長壽；耶和華所喜悅的，必在他手中亨通。 他受了生命之苦以後，必看見光明，並且心滿意足；我的義僕必使許多人因認識他而得稱為義，他也必背負他們的罪孽。 所以，我要使他與偉大的人同分，他必與強盛的

均分擄物，因為他把自己的性命傾倒，以致於死。他被列在罪犯之中，卻擔當了多人的罪，又為罪犯代求。 (Isaiah 53:7-12)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

### 结束祷告

你要一心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明； 在你一切所行的路上，都要承認他，他必使你的路徑平坦正直。 不可自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事。  
(Proverbs 3:5-7)