

## 敬拜尊崇

主啊！你世代代作我們的居所。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） 群山尚未生出，大地和世界你未曾造成，從永遠到永遠，你是 神。 你使人歸回塵土，說：“世人哪！你們要歸回塵土。” 在你看來，千年好像剛過去的昨天，又像夜裡的一更。（Psalm 90:1-4）

耶穌基督昨天、今天、一直到永遠都是一樣的。（Hebrews 13:8）

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

他是那創造眾人的心，了解他們一切作為的。（Psalm 33:15）

*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

有哪一國把自己的神換掉呢？其實那些並不是神。我的子民竟把他們的榮耀，換了無益的偶像。“因為我的子民作了兩件惡事，就是離棄了我這活水的泉源，為自己鑿了池子，是破裂不能存水的池子。（Jeremiah 2:11, 13）

因此，同蒙天召的聖潔的弟兄啊！你們應該想想耶穌，就是作使徒、作我們所宣認的大祭司的那一位。（Hebrews 3:1）

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

你只要堅強，十分勇敢，謹守遵行我僕人摩西吩咐你的一切律法，不可偏離左右，好使你無論到哪裡去，都可以亨通。（Joshua 1:7）

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**

凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心彼此寬容； 以和睦聯繫，竭力持守聖靈所賜的合一。 (Ephesians 4:2-3)

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

說：“我赤身出於母胎，也必赤身歸去。賞賜的是耶和華，收回的也是耶和華；耶和華的名是應當稱頌的。” (Job 1:21)

其實敬虔而又知足，就是得大利的途徑， 因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。 只要有衣有食，就應當知足。 (1 Timothy 6:6-8)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

說：“我從患難中求告耶和華，他就應允我；我從陰間的深府呼求，你就垂聽我的聲音。 (Jonah 2:2)

我卻要因耶和華歡喜，以救我的 神為樂。 主耶和華是我的力量，他使我的腳快如母鹿的蹄，在高地上行走。交詩班長，用絲弦的樂器伴奏。 (Habakkuk 3:18-19)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

我就是門，如果有人藉著我進來，就必定得救，並且可以出、可以入，也可以找到草場。 賊來了，不過是要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要使羊得生命，並且得的更豐盛。 (John 10:9-10)

我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟隨我。 我賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能把他們從我手裡奪去。 那位把羊群賜給我的父比一切都大，也沒有人能把他們從我父的手裡奪去。 我與父原為一。” (John 10:27-30)