

讚美 Adoration: 以神是誰來讚美祂，包括祂的屬性、名字、性格。這段時間不提禱告蒙應允或代禱事項。(8-10分鐘)

神的屬性： 神能移山。 God is mountain mover.

定義： 神成就萬事，在祂沒有難成的事。

以賽亞書 40:3-5 有人聲喊著說：「在曠野預備耶和華的路，在沙漠地修平我們神的道！一切山窪都要填滿，大小山岡都要削平，高高低低要改為平坦，崎嶇嶇嶇的必成為平原。耶和華的榮耀必然顯現，凡有血氣的必一同看見，因為這是耶和華親口說的。」

馬太福音 17:20-21 耶穌說：「是因你們的信心小。我實在告訴你們：你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說：『你從這邊挪到那邊！』，它也必挪去；並且你們沒有一件不能做的事了。至於這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來。」

馬可福音 11:22-24 耶穌回答說：「你們當信服神。我實在告訴你們：無論何人對這座山說：『你挪開此地，投在海裡！』，他若心裡不疑惑，只信他所說的必成，就必給他成了。所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。」

以賽亞書 40:31 但那等候耶和華的必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

詩篇 107:13-14 他們在苦難中哀求耶和華，他從他們的禍患中拯救他們。他從黑暗中和死蔭里領他們出來，折斷他們的綁索。

詩篇 34:17-18 義人呼求，耶和華聽見了，便救他們脫離一切患難。耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。

認罪 Confession: 安靜默禱。由讚美那步驟流暢地傳到這步驟。組長負責做開始和結束時禱告。(2-3分鐘)

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。(約一1:9)
求神赦免我們的罪，潔淨我們的心靈、思想、意念、情感……

感恩 Thanksgiving: 為神所作的和應允了的祈禱感恩。由認罪那步驟流暢地傳到這步驟。這個時候不為代禱事項祈求。(5-8分鐘)

凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。(帖前書5:18)

代禱 Supplication: 到神的面前為別人禱告。可以分成兩，三個人的小組。(30-40分鐘)

為學校代禱：(10分鐘)

求神保守校園的安全，學生有美好的學習環境。求神復興我們的校園以致每人都過討主喜悅的生活。

為教會、福音機構的事工代禱：

為孩子、媽媽自己或家人或朋友或老師代禱：

每位媽媽每次祇為一個孩子禱告，此起彼落的為這孩子禱告到你心中覺得對這孩子的需要感到安息。(10-15分鐘)

經文：下面兩個經文任選一個為孩子、家人、朋友、老師禱告。

求主使_____的眼睛得開，使_____從黑暗中歸向光明，從撒但權下歸向神；求主使_____因信我主耶穌基督，得蒙赦罪，和一切成聖的人同得基業。(參徒 26:18)

願神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切在_____身上，超過_____所求所想的。(參以弗所書 3:20)

選自史多美·奧瑪森所著“如何為你的孩子禱告”以及“如何為你自已禱告”。凡提及有關指稱孩子的代名詞，若未明確指明性別，則一律以“他”表示。

為孩子禱告： 击败邪恶的营垒

主啊，谢谢你，因你在圣经上应许说，当我们向你呼求时，你便要拯救我们。我代表_____ (孩子的名字) 来到你面前，祈求你拯救他脱离一切在他生命中会形成营垒的邪恶。虽然我不知道他需要在何事上得着释放，你却全都知道。我奉耶稣的名祈求你能在他生命任何有需要的时刻施行拯救的大工。我知道“我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了。”(林后 10:3-5)

赐我智慧和启示使我能了解他。我知道仇敌在他身上有一些我无法看见的运作势力，所以主啊，当我需要知道时，我要仰赖你向我显明那些事，向我的心说话。当我心灵深处对他产生不安、搅扰或忧虑的感觉时，指示我如何祷告。点明任何我无法看清的事情，照亮一切隐藏的事。如果我需要采取任何行动，我倚靠你来指示我。谢谢你帮助我养育这个孩子。

主啊，我今天把_____ (孩子的名字) 放在你的手中，当罪想生根立足的时候，求你引导保护他，让他知罪悔悟。当撒但想在他心中立足时，坚固他，使他争战有力，使他对仇敌的侵犯具有高度的灵敏度。当困难来临时，愿他投靠你，把你当作他的营寨和避难所。愿他心中这样呼求：“赦免我隐而未现的过错。”(诗 19:12) 我依据你的话语宣告：主必救他脱离诸般的凶恶，也必救他进他的天国(参提后 4: 18)。

為我們自己禱告： 主啊，救我脱离负面情绪的捆绑。

主啊，帮助我活在你的喜乐与平安里。赐我力量和智慧来抵挡焦虑、忿怒、不安、嫉妒、忧郁、苦毒、绝望、寂寞、恐惧，和罪恶感。当“我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨”(诗 143:4)，求你赐下拯救。我拒绝让那些负面的情绪拖垮我，我知道你为我预备的生活，绝对比那些还好。当我受试探、想要向那些情绪投降时，求你将真理显现给我。

你在圣经上说：“你们常存忍耐，就必保全灵魂。”(路 21:19) 因此，我要求你赐我耐心，好使我的灵魂得以保全。帮助我保守我的心，因为我知道“一生的果效是由心发出”(箴 4:23)。也帮助我不要因太过在乎自己和心中的不安全感，以致错过机会而未注意你，亦未将你的爱延伸出去。愿我对别人的需要、试炼和软弱能有敏锐的感受，但对我自己，则求你让我不要太过敏感。你在十字架上所成就的，是我喜乐的最大来源。帮助我把注意力放在那上头。

“原来仇敌逼迫我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，像死了许久的人一样。所以，我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨。我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。耶和華啊，求你速速应允我；我心神耗尽，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。”(诗篇 143: 3-8) 主啊，谢谢你，因我在急难中，可以呼求你。当我呼求你时，你也会听见我的声音，回答我的祷告(参诗篇 18: 6)。愿那因认识你而得的喜乐，能使我的心充满平安和快乐。奉主耶稣的名祷告，阿们。