

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： 神是恩慈的。

定義： 神滿有恩典、慈愛、寬容與憐憫。

我們的神良善、溫柔、仁慈。神對我們有恩慈，給我們的恩典、恩惠。
神沒有按我們的罪過待我們，反而向我們這些無能力回報的人大施慈愛。

尼希米記 9:31 然而祢大發憐憫，不全然滅絕他們，也不丟棄他們，因為祢是有恩典有憐憫的神。

詩篇 103:8-12 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。祂不長久責備，也不永遠懷怒。祂沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠！

羅馬書 2:4 還是你藐視祂豐富的恩慈、寬容、忍耐，不曉得祂的恩慈是領你悔改呢？

以弗所書 2:8-9 你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。

歌林多前書 13:5-8 愛是恆久忍耐、又有恩慈…… 不計算人的惡…… 凡事包容…… 凡事忍耐。

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)

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，此起彼落的之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)

願耶和華賜福給_____，保護_____；願耶和華使祢的臉光照_____，賜恩給_____；願耶和華向_____仰臉，賜_____平安。(參民數記 6: 24-26)

謹記：在小組內的禱告事項，不可在小組以外提及。

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：領受一顆謹守的心

主啊，謝謝你應許我們有謹守的心。我為_____ (孩子的名字) 向你要求這個應許，我禱告使他的心思能清晰、警覺、開朗、聰明、穩定、平和、整齊。我禱告使這個心思沒有困惑、愚頓、錯亂、散漫、紊亂、也沒有消極的想法。我禱告使他內心沒有復雜困惑的思想。說得更明確一點，求你賜他清澈的心思，好使他的思維正直而誠實。賜他能力，使他能做出清楚的決定，明白一切需要知道的事情，也能專注於他必須完成的事情。若是他有任何的精神混亂、損傷、或官能障礙，我此刻就奉耶穌的名宣告病得醫治。願他的心志改換一新(參弗 4: 23)，並具有基督的心(參林前 2: 16)。我禱告他能盡心、盡性、盡意地愛主，好使他裡面沒有餘地讓敵人說謊、或讓世界喧嚷。願神的話語在他心裡生根，願他內心充滿一切真實、可敬、公義、清潔、可愛、有美名、有美德、值得稱讚的事物(參腓 4: 8)。

賜他悟性能明白，凡是進入心思的事物都會變成他本身的一部分，使他因而能謹慎地衡量所看見、所聽見的事物。你說過：“堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。”(賽 26:3)我禱告使他對你及你話語的信心能日益增長，好使他永遠都擁有一顆平安而謹守的心。

為我們自己禱告：主啊，潔淨我，使我在你面前有正直的心

主啊，我要謙卑來到你面前，求你清除我內心的過犯。更新我，使我裡面重新有正直的靈。我的言行思想若有不榮耀你、違背你的地方，請你赦免我。我特別要為_____ (舉出你言行、思想上不蒙神喜悅的地方) 認罪。我要承認我的過錯，也願意悔改不再犯。我要選擇離開那樣的言行與思考模式，轉而用你的方式生活。我知道你“有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛。”(珥 2:13)

主啊，我也知道你是位“曉得人心裡的隱秘”的神(詩 44:21)。如果我心裡有什麼隱密是我看不到的，請你向我顯明。我的言行思想若隱藏了什麼我不知道的罪，也請讓我看見。幫助我對自己有真正的了解，這樣我才能明白真相。為了要讓我看清我需要了解的地方，求你省察我的靈魂，揭露我的動機。那些沒有意義、白費力氣的習慣若阻擋了我生命的豐盛，我也願意放棄。我需要改變的地方，求你賜我能力改變。開啟我的雙眼讓我看見我需要看見的，如此我的認罪悔改才能完全。我要如你在聖經上命令的，潔淨我的手，清潔我的心(參雅各書 4: 8)。

“求你按你的慈愛憐恤我，按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪。”(詩篇 51: 1-2)“求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。”(詩篇 51: 10-11)“願你赦免我隱而未現的過錯。”(詩 19:12)“看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。”(詩 139:24) 主啊，幫助我在你面前是清潔正直的。我希望得到你的赦免，這樣，安舒的日子就必從我面前來到(參使徒行傳 3: 20)。奉主耶穌的名禱告，阿們。