

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： 神是愛。

定義： 神有豐盛的慈愛。 神的慈愛長闊高深、永遠長存，過於人所能測度。

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！

詩篇 136:1~9 你們要稱謝耶和華，因祂本為善，祂的慈愛永遠長存！你們要稱謝萬神之神，因祂的慈愛永遠長存！你們要稱謝萬主之主，因祂的慈愛永遠長存！稱謝那獨行大奇事的，因祂的慈愛永遠長存！稱謝那用智慧造天的，因祂的慈愛永遠長存！稱謝那鋪地在水以上的，因祂的慈愛永遠長存！稱謝那造成大光的，因祂的慈愛永遠長存！祂造日頭管白晝，因祂的慈愛永遠長存！祂造月亮星宿管黑夜，因祂的慈愛永遠長存！

以弗所書 3:16~19 求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，使基督因你們的信住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。

約翰一書 3:1 你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女，我們也真是祂的兒女！世人所以不認識我們，是因未曾認識祂。

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)

為孩子、媽媽自己或家人或朋友或老師代禱： (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)

主我們的神，願_____盡心、盡性、盡意、盡力、愛祢。(參馬可福音 12:30)

為學校代禱：(5 分鐘)

為「美國大選」代禱：(5 分鐘)

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：培养对神的渴慕

主啊，我为_____ (孩子的名字) 祷告，使他不断地渴望更多认识你。愿他渴慕你的同在，渴慕花时间向你祷告、赞美、敬拜。赐他一颗渴望你话语的真理、及爱慕你律例与法则的心。教导他靠信心而活，被圣灵引导，随时能行出你要他去行的事。愿他能清楚察觉圣灵在他内心的丰满，好使他一感空虚时便能立刻来到你面前被更新、复原。

我祷告使他的心在你以外没有任何变节效忠的对象，使他能拒绝一切邪恶与违抗你的事物。愿他所做的每件事情、每个抉择，都表现出他对你及你道路所有最深的尊敬和爱意。帮助他了解行为所导致的后果，明白情欲的下场就是生命死亡。愿他不要自以为有智慧，而要“敬畏耶和华，远离恶事”（箴 3:7）。

我祷告使他成为值得信赖、可靠、有责任感、心怀慈悲、灵敏度高、有爱心、愿意付出的人。拯救他脱离一切的骄傲、闲懒、怠惰、自私、肉体的情欲。我祷告使他能受教和降服的灵，愿意对神的事物说“是”、对情欲的事物说“不”。坚固他，使他能拥有坚定的信念。

我祷告使他永远愿意在教会中，就是在注重你话语的真理，有圣灵带领，并在崇拜、祷告、教导方面充满能力的教会中成为积极勤奋的一员。当他学习研读你的话语时，把你的律例写在他的意念与心灵中，好使他永远相信、并有把握行在你公义的诫命中。当他在学习祷告时，愿他也学会倾听你的声音。我祷告他与你之间的关系永远不会不冷不热、漠然无趣、或肤浅薄弱。愿他心中永远都有一团圣灵的烈火，永远渴慕着神的事物。

為我們自己禱告：主啊，吸引我更亲近你

主啊，今天我要亲近你，也谢谢你如在圣经上应许的一样亲近我（参雅各 4: 8）。我渴望居于你的同在里，也盼望能与你建立更深厚、亲密的关系，我想要知道各种可以帮助我认识你的方式；求你指教我如何能更认识你。我不想要成为那“常常学习，终久不能明白真道”（提后 3:7）的人。我想要了解那阐明你是谁的真道，因为我知道，“凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与他们相近。”（诗 145:18）

任何你想要在我里面做的，我都愿意接受，我不想因自己忽略要承认你的种种能力，而限制了你的。今日我要宣告，你是我的医治者、搭救者、救赎者和安慰师。此时，我特别需要承认你是我的_____（填入神的一个名字），也相信你现在就要把那个能力带入我的生命。

神啊，帮助我每天都与你单独会面，并抵挡或除去任何阻挡。

求你教导我用你希望的方式祷告，也帮助我更认识你。你说过，“人若渴了，可以到我这里来喝。”（约 7:37）我渴望能更认识你，因为我所在之处若没有你，都是干涸的困境。今天，我要来到你面前，深深汲取你的灵。我知道你无所不在，也渴望经历你更深、不同层面的同在。主啊，求你让我更亲近你，也让我以前所未有的方式住在你的同在里。奉主耶稣的名祷告，阿们。

你可以用来呼求神的 30 个好名字

1. 医治者(玛 4:2)
2. 救赎者(赛 59:20)
3. 搭救者(诗 70:5)
4. 我的力量(诗 43:2)
5. 避难所(以赛亚书 25: 4NLT 译本)
6. 朋友(太 11:19)
7. 拥护者(希伯来书 9: 24NLT 译本)
8. 苏醒我的(诗 23:3)
9. 永在的父(赛 9:6)
10. 爱(约翰一书 4: 16)
11. 中保(提摩太前书 2: 5-6)
12. 坚固的保障(那鸿书 1: 7NLT 译本)
13. 生命的粮(约 6:35)
14. 藏身之处(诗 32:7)
15. 永远的光(赛 60:20)
16. 坚固台(箴言 18: 10NLT 译本)
17. 安歇之处(耶 50:6)
18. 真理的圣灵(约 16:13)
19. 安全的高台(诗篇 144: 2NLT 译本)
20. 永生(约一 5:20)
21. 供应者(耶利米书 31: 35NLT 译本)
22. 平安的主(帖撒罗尼迦后书 3: 16 节)
23. 活水(约 4:10)
24. 盾牌(诗 18:30)
25. 丈夫(赛 54:5)
26. 帮助者(来 13:6)
27. 奇妙的策士(赛 9:6)
28. 医治的主(出 15:26)
29. 盼望(诗 71:5)
30. 安慰的神(罗 15:5)