

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：神是我們的盼望

定義：**神是我們的信靠、指望和渴求。**

以賽亞書 40:28-31 你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦，祂的智慧無法測度。疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒，但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

耶利米哀歌 3:21-25 我想起這事，心裡就有指望。我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫不至斷絕。每早晨這都是新的，祂的誠實極其廣大。我心裡說：「耶和華是我的份，因此我要仰望祂。」凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。

羅馬書 15:4 從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰，可以得著盼望。

箴言 3：5-6 你要专心仰赖耶和華，不可倚靠自己的聪明；在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

彼得前書 5：6-7 所以，你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。

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：

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)

願使人有盼望的神，因著_____的信將諸般的喜樂、平安充滿他/她的心，使_____藉著聖靈的能力大有盼望。(《羅馬書》15:13)

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： 让主的喜乐进入内心

主啊，我祷告求你能赐给_____ (孩子的名字) 喜乐的恩赐。让喜乐的灵今天就在他的心中增长。愿他认识那惟有在你面前才找得到的丰满喜乐，帮助他明白惟有在你里面才能寻得真实的快乐与喜悦。每当他被负面的情绪击败时，求你用爱四面环绕他。教导他说：

“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜！”(诗 118:24) 拯救他脱离绝望、抑郁、孤单、沮丧、愤怒、弃绝。愿这些负面的思想在他内心没有立足之处，也不继续存留在他的生命中。愿他心中定意：“我的心必靠耶和華快乐，靠他的救恩高兴。”(诗 35:9) 主啊，我知道这孩子所感觉的一切负面情绪都是谎言，也都违背了圣经的真理。将你的话牢固地根植在他心中，天天增添他的信心，使他能够藏身在你的爱中，并从主的喜乐中得到力量，从今时直到永永远远。

為我們自己禱告： 主啊，栽培我 使我结出圣灵的果子

主啊，求你监察我的心，试验我，看是否有任何的恶在我里面。求你用你的良善取代我个性里的缺点。也求你在我里面种下圣灵的果子，并使它们生长茁壮。耶稣，帮助我常留在你里面，使我的生命也能结出果子。圣灵啊，请你重新用爱充满我，使我的生命能流露出你的爱，并让那样的爱也进入别人的生命。

主啊，你在圣经上说：“要叫基督的平安在你们心里做主。”(西 3:15) 愿你的平安能够掌管我的心怀意念，使我周遭的人也能因此感到平安。帮助我“追求和睦的事，与彼此建立德行的事”(罗 14:19)

主啊，求你赐我那因认识你而得到的喜乐，使我对人存忍耐的心，好将你的神性反映给他们看见。帮助我只要一有机会，就对人存恩慈的心。愿你的良善流遍我，使我为每一个人带来益处。帮助我成为信实的人，使别人能因此在各样的事上信任我。也帮助我有“基督的温柔、和平”(林后 10:1)，使我能反映出你温柔的灵。主啊，求你赐我能力节制我的言语、思想和习惯。

为了要能结更多的果子，我愿意降服于你，任你修剪。我知道离了你，我不能做什么。你是葡萄树，我是枝子。若要结出果子，我一定要常留在你里面。帮助我有能力将那样的事行出来。谢谢你，因你应许：“你们若常在我里面，我的话也常在你里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。”(约 15:7)

也谢谢你，因你应允：“你们求就必得着。”(约 16:24) 愿我能像一棵栽在溪水旁的树，按时候结果子，叶子也不枯干(参诗篇 1:3)。

奉耶稣的名求你让圣灵的果子在我里面生长，也愿人能清楚看见那些果子，好使你的名得着荣耀。奉主耶稣的名祷告，阿们。