大齋節 2018 禱告&敬拜資料

敬拜 & 禱告

禱告&敬拜資料

3 月 19 日 至 3 月 25 日

於大齋期的禱告和敬拜中，我們並不是要教會上下承擔起基督徒需要祈禱的責任和例行公事。 相反我們正在一起尋求與我們三位一體的神聯繫，每天與他對話，默想他的話語和真理。 這是一個引導你走完這個祈禱之旅的指南...讓我們今天一同禱告愛我們的主。

敬拜詩歌和音樂

下面列出了一些建議的歌曲和音樂，供你在每天的敬拜和禱告時間裡獻上讚美、傾聽和默想。有些歌曲在 YouTube 上也可能有純樂器版本。搜索歌曲名稱和單詞 ‘純音樂’ 或'instrumental'。

中文詩歌

禱告	https://youtu.be/DqdVMpHKORc
犧牲的愛	https://youtu.be/wHj9P3MBn8c
注目看耶穌	https://youtu.be/My36j-JCpSg
轉回	https://youtu.be/v0cS15Xv8_g
深處的呼求	https://youtu.be/2Lm1C56jEK4
耶和華是愛	https://youtu.be/Gh3PYcPe8d0
輕輕聽	https://youtu.be/aXIMuC0Y08U
愛我願意	https://youtu.be/Lw5ZtTqsf9Q
安靜	https://youtu.be/Za9UdGa-P6g
更像祢	https://youtu.be/cB1IQVWfb6I
永遠不分離	https://youtu.be/B09ZuXe8Iok
我高舉雙手	https://youtu.be/oNhMs-nXc_M
我們呼求	https://youtu.be/CigLPfxQ7Sc
真實的悔改	https://youtu.be/I7dbIVIAhfE
因著十架愛	https://youtu.be/hvR-QtPhHog

英文詩歌

敬拜讚美	*反思與回感*
Bless the Lord	Still
How Great is Our God	Cornerstone
How Great Thou Art	As the Deer
Jesus Beautiful Saviour	This is Our God
The Stand	Nothing but the blood
Our Father	Revelation Song
You are Beautiful (I stand in awe)	Majesty (Here I am)
Light of the World (Here I am to Worship)	*Build my life - https://youtu.be/xLSDBG1OcGE
*O Come to the Altar -https://youtu.be/ycWDFd0yCHA	*Do it again - https://youtu.be/0B_lnQIITxU
*Saviour King - https://youtu.be/XzXwkToBNZY	*I won’t Forget - https://youtu.be/XsjSYFlhK5g
*The Same Power - https://youtu.be/JSjn1_Q-u-Y	*No longer slaves - https://youtu.be/f8TkUMJtK5k
*What a Beautiful Name - https://youtu.be/r5L6QlAH3L4	*King of my Heart - https://youtu.be/jaxEXZqpRcA
*Mention of Your Name - https://youtu.be/5vXPVGeccCw	*Holy Spirit - https://youtu.be/eFByOX8Fb0M
*Yaweh - https://youtu.be/2JkcskM-0F0	*Oceans - https://youtu.be/dy9nwe9_xzw
*The Creed - https://youtu.be/VRzI_FbWTkg	*With Everything - https://youtu.be/OP2sFaVqg_c

三月十九日 星期一

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

上帝啊，祢從大衛的家中興起約瑟作為祢道成肉身兒子的監護人並童貞女馬利亞的丈夫，主啊，懇求祢賜予我恩典效法他的正直並對祢旨意的順服；禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 89:1-4, 26-29

我要歌唱耶和華的慈愛，直到永遠；我要用口將你的信實傳與萬代。因我曾說：你的慈悲必建立到永遠；你的信實必堅立在天上。我與我所揀選的人立了約，向我的僕人大衛起了誓：我要建立你的後裔，直到永遠；要建立你的寶座，直到萬代。

他要稱呼我說：你是我的父，是我的神，是拯救我的磐石。我也要立他為長子，為世上最高的君王。我要為他存留我的慈愛，直到永遠；我與他立的約必要堅定。我也要使他的後裔存到永遠，使他的寶座如天之久。

路加福音 2:41-52

每年到逾越節，他父母就上耶路撒冷去。當他十二歲的時候，他們按着節期的規矩上去。守滿了節期，他們回去，孩童耶穌仍舊在耶路撒冷。他的父母並不知道，以為他在同行的人中間，走了一天的路程，就在親族和熟識的人中找他，既找不着，就回耶路撒冷去找他。過了三天，就遇見他在殿裏，坐在教師中間，一面聽，一面問。凡聽見他的，都希奇他的聰明和他的應對。他父母看見就很希奇。他母親對他說：「我兒！為甚麼向我們這樣行呢？看哪，你父親和我傷心來找你！」耶穌說：「為甚麼找我呢？豈不知我應當以我父的事為念嗎？」他所說的這話，他們不明白。他就同他們下去，回到拿撒勒，並且順從他們。他母親把這一切的事都存在心裏。耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

感謝神你是宣教的神。

記念教會支持的宣教士劉卓聰、在巴西的 Faith Gordon 與女兒 Vanessa 、在泰國的 Ron 和蓮桂夫婦、道盛與丹妮夫婦、Youssef & Hie Tee 及王光啟夫婦. 在香港的可愛忠實之家，璇穗姊妹和陳燕雯姊妹等。願他們都能有特別的智慧，知道如何牧養他們所服侍的群體，在其中見証神。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由， 用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十日 星期二

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

全能的上帝，祢藉著道成肉身的道，賜給我重生這一顆永不朽壞的種子：憐憫那些正在準備接受洗禮的弟兄姊妹，幫助他們可以像活石一樣被建造成祢所喜悅的靈宮；禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 102:15-22

列國要敬畏耶和華的名；世上諸王都敬畏你的榮耀。因為耶和華建造了錫安，在他榮耀裏顯現。他垂聽窮人的禱告，並不藐視他們的祈求。這必為後代的人記下，將來受造的民要讚美耶和華。因為，他從至高的聖所垂看；耶和華從天向地觀察，要垂聽被囚之人的歎息，要釋放將要死的人，使人在錫安傳揚耶和華的名，在耶路撒冷傳揚讚美他的話，就是在萬民和列國聚會事奉耶和華的時候。

約翰福音 8:21-30

耶穌又對他們說：「我要去了，你們要找我，並且你們要死在罪中。我所去的地方，你們不能到。」猶太人說：「他說『我所去的地方，你們不能到』，難道他要自盡嗎？」耶穌對他們說：「你們是從下頭來的，我是從上頭來的；你們是屬這世界的，我不是屬這世界的。所以我對你們說，你們要死在罪中。你們若不信我是基督，必要死在罪中。」他們就問他說：「你是誰？」耶穌對他們說：「就是我從起初所告訴你們的。我有許多事講論你們，判斷你們；但那差我來的是真的，我在他那裏所聽見的，我就傳給世人。」他們不明白耶穌是指着父說的。所以耶穌說：「你們舉起人子以後，必知道我是基督，並且知道我沒有一件事是憑着自己做的。我說這些話乃是照着父所教訓我的。那差我來的是與我同在；他沒有撇下我獨自在這裏，因為我常做他所喜悅的事。」耶穌說這話的時候，就有許多人信他。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

讚美主，神祢為愛祢的人在一切事情上有美善的安排。

為有需要的人禱告。為所有孤兒祈禱。為那些在戰爭地區的人禱告。為那些因災難而處於困境的人禱告。願他們認識神的慈愛和父愛。讓他們可以在上帝中尋找避難所。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十一日 星期三

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

全能的上帝我們的天父，在祢憐憫的恩賜中更新我，加增我的信心，堅固我的盼望，啟發我的理解，擴大我的恩慈，並讓我隨時準備服事祢; 禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 86:1-13

耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。求你保存我的性命，因我是虔誠人。我的神啊，求你拯救這倚靠你的僕人！主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。主啊，求你使僕人心裏歡喜，因為我的心仰望你。主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。耶和華啊，求你留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。我在患難之日要求告你，因為你必應允我。主啊，諸神之中沒有可比你的；你的作為也無可比。主啊，你所造的萬民都要來敬拜你；他們也要榮耀你的名。因你為大，且行奇妙的事；惟獨你是神。耶和華啊，求你將你的道指教我；我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名！主－我的神啊，我要一心稱讚你；我要榮耀你的名，直到永遠。因為，你向我發的慈愛是大的；你救了我的靈魂免入極深的陰間。

約翰福音 8:31-42

耶穌對信他的猶太人說：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」他們回答說：「我們是亞伯拉罕的後裔，從來沒有作過誰的奴僕。你怎麼說『你們必得以自由』呢？」耶穌回答說：「我實實在在地告訴你們，所有犯罪的就是罪的奴僕。奴僕不能永遠住在家裏；兒子是永遠住在家裏。所以天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。我知道你們是亞伯拉罕的子孫，你們卻想要殺我，因為你們心裏容不下我的道。我所說的是在我父那裏看見的；你們所行的是在你們的父那裏聽見的。」他們說：「我們的父

就是亞伯拉罕。」耶穌說：「你們若是亞伯拉罕的兒子，就必行亞伯拉罕所行的事。我將在神那裏所聽見的真理告訴了你們，現在你們卻想要殺我，這不是亞伯拉罕所行的事。你們是行你們父所行的事。」他們說：「我們不是從淫亂生的；我們只有一位父，就是神。」耶穌說：「倘若神是你們的父，你們就必愛我；因為我本是出於神，也是從神而來，並不是由着自己來，乃是他差我來。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

感謝神祢是信實的主。

為土耳其祈禱。那些離開伊斯蘭教的人被視為背叛土耳其身份。為來自穆斯林背景的信徒祈禱，為他們的牧者能有智慧地牧養信徒，並且為接受基督教信仰後被視為叛徒的人們提供力量和鼓勵。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十二日 星期四

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

上帝啊，祢已呼召我成為祢的孩子，並且已經承諾那些與基督一同受苦的人將與祂一起成為祢榮耀的繼承人：懇求祢以信心裝備我，以致我會不懈地回應祂的要求，也不畏懼為祂而服事;禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 105:4-11

要尋求耶和華與他的能力，時常尋求他的面。他僕人亞伯拉罕的後裔，他所揀選雅各的子孫哪，你們要記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語。他是耶和華－我們的神；全地都有他的判斷。他記念他的約，直到永遠；他所吩咐的話，直到千代－就是與亞伯拉罕所立的約，向以撒所起的誓。他又將這約向雅各定為律例，向以色列定為永遠的約，說：我必將迦南地賜給你，作你產業的分。

約翰福音 8:51-59

我實實在在地告訴你們，人若遵守我的道，就永遠不見死。」猶太人對他說：「現在我們知道你是鬼附着的。亞伯拉罕死了，眾先知也死了，你還說：『人若遵守我的道，就永遠不嘗死味。』難道你比我們的祖宗亞伯拉罕還大嗎？他死了，眾先知也死了，你將自己當作甚麼人呢？」耶穌回答說：「我若榮耀自己，我的榮耀就算不得甚麼；榮耀我的乃是我的父，就是你們所說是你們的神。你們未曾認識他；我卻認識他。我若說不認識他，我就是說謊的，像你們一樣；但我認識他，也遵守他的道。你們的祖宗亞伯拉罕歡歡喜喜地仰望我的日子，既看見了就快樂。」猶太人說：「你還沒有五十歲，豈見過亞伯拉罕呢？」耶穌說：「我實實在在地告訴你們，還沒有亞伯拉罕就有了我。」於是他們拿石頭要打他；耶穌卻躲藏，從殿裏出去了。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

感謝神祢是掌管全地的主。

為埃及禱告。埃及的暴力襲擊和教堂爆炸事件已成為主流新聞，但也有一個隱藏的暴力侵害婦女的故事。在埃及，綁架基督教女孩強迫與穆斯林極端主義分子結婚已經司空見慣。這種綁架不僅對女孩本身有影響，而且對她們的家庭和社區也有巨大的影響。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十三日 星期五

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

主啊，祢以祢無限的豐盛中使我從各樣的需要中解脫：賜予我喜樂地接受祢所賜予的救恩，並以我生命的品質向全世界顯明這救恩;禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 18:1-6

耶和華，我的力量啊，我愛你！耶和華是我的巖石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺。我要求告當讚美的耶和華；這樣我必從仇敵手中被救出來。曾有死亡的繩索纏繞我，匪類的急流使我驚懼，陰間的繩索纏繞我，死亡的網羅臨到我。我在急難中求告耶和華，向我的神呼求。他從殿中聽了我的聲音；我在他面前的呼求入了他的耳中。

約翰福音 10:31-42

猶太人又拿起石頭來要打他。耶穌對他們說：「我從父顯出許多善事給你們看，你們是為哪一件拿石頭打我呢？」猶太人回答說：「我們不是為善事拿石頭打你，是為你說僭妄的話；又為你是個人，反將自己當作神。」耶穌說：「你們的律法上豈不是寫着『我曾說你們是神』嗎？經上的話是不能廢的；若那些承受神道的人尚且稱為神，父所分別為聖、又差到世間來的，他自稱是神的兒子，你們還向他說『你說僭妄的話』嗎？我若不行我父的事，你們就不必信我；我若行了，你們縱然不信我，也當信這些事，叫你們又知道又明白父在我裏面，我也在父裏面。」他們又要拿他，他卻逃出他們的手走了。耶穌又往約旦河外去，到了約翰起初施洗的地方，就住在那裏。有許多人來到他那裏。他們說：「約翰一件神蹟沒有行過，但約翰指着這人所說的一切話都是真的。」在那裏，信耶穌的人就多了。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

感謝神祢是與我同在的主，求你讓我每一天經歷你的同在。

為北韓祈禱。目前有多達70,000名基督信徒正在很多的勞教營中掙扎，並且被剝奪了自由的"擠壓"，因為基督徒發現自己無法公開甚至私下實現自己的信仰，除非是極其保密的。政府對他們進行監督，以至於許多基督徒甚至不敢告訴他們的孩子關於耶穌的事情，因為擔心他們會讓某些事情會向老師或鄰居洩漏。請記住他們。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十四日 星期六

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

主啊，藉著祢的良善，祢賜予祢選民豐盛的恩典：懇求祢在這大齋節期恩待和看顧那些預備接受洗禮的人；禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 85:1-7

耶和華啊，你已經向你的地施恩，救回被擄的雅各。你赦免了你百姓的罪孽，遮蓋了他們一切的過犯。（細拉）

你收轉了所發的忿怒和你猛烈的怒氣。拯救我們的神啊，求你使我們回轉，叫你的惱恨向我們止息。你要向我們發怒到永遠嗎？你要將你的怒氣延留到萬代嗎？你不再將我們救活，使你的百姓靠你歡喜嗎？耶和華啊，求你使我們得見你的慈愛，又將你的救恩賜給我們。

約翰福音 11:45-53

那些來看馬利亞的猶太人見了耶穌所做的事，就多有信他的；但其中也有去見法利賽人的，將耶穌所做的事告訴他們。祭司長和法利賽人聚集公會，說：「這人行好些神蹟，我們怎麼辦呢？若這樣由着他，人人都要信他，羅馬人也要來奪我們的地土和我們的百姓。」內中有一個人，名叫該亞法，本年作大祭司，對他們說：「你們不知道甚麼。獨不想一個人替百姓死，免得通國滅亡，就是你們的益處。」他這話不是出於自己，是因他本年作大祭司，所以預言耶穌將要替這一國死；也不但替這一國死，並要將神四散的子民都聚集歸一。從那日起，他們就商議要殺耶穌。

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

感謝神你給我帶來平安與盼望。

為海地祈禱。自2010年以來，地震奪走了22萬海地人的生命。隨後的霍亂爆發導致9,000多人死亡。他們仍然面臨著重建家園和貧困。請為孩子和家庭祈禱，讓他們知道不是一個人在掙扎。祈求在財政和人力方面有更多的幫助來重建國家。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。

三月二十五日 棕枝主日

用十分鐘的時間來安靜自己的心，靜默在主的同在和跟前。與主禱告對話，亦等候聆聽祂的聲音。歡迎你使用以下的禱文禱告：

全能永生上帝，因著祢對人類的愛，祢差遣祢兒子我的救主耶穌基督把人類的本性帶到他身上，並在十字架上受死，為我作了謙卑的榜樣：懇求祢慈悲地幫助我跟隨祂受苦的道路，並且分享祂榮美的複活;禱告藉著與父神同活的主耶穌基督並聖靈，那永永遠遠獨一的真神祈求，阿門。

靜心閱讀及默想以下的經文：

詩篇 31:9-16

耶和華啊，求你憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癟，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗；我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗；我的骨頭也枯乾。我因一切敵人成了羞辱，在我的鄰舍跟前更甚；那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我。我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。我聽見了許多人的讒謗，四圍都是驚嚇；他們一同商議攻擊我的時候，就圖謀要害我的性命。耶和華啊，我仍舊倚靠你；我說：你是我的神。我終身的事在你手中；求你救我脫離仇敵的手和那些逼迫我的人。求你使你的臉光照僕人，憑你的慈愛拯救我。

馬可福音 14:1-15

過兩天是逾越節，又是除酵節，祭司長和文士想法子怎麼用詭計捉拿耶穌，殺他。只是說：「當節的日子不可，恐怕百姓生亂。」耶穌在伯大尼長大痲瘋的西門家裏坐席的時候，有一個女人拿着一玉瓶至貴的真哪噠香膏來，打破玉瓶，把膏澆在耶穌的頭上。有幾個人心中很不喜悅，說：「何用這樣枉費香膏呢？這香膏可以賣三十多兩銀子賙濟窮人。」他們就向那女人生氣。耶穌說：「由她吧！為甚麼難為她呢？她在我身上做的是一件美事。因為常有窮人和你們同在，要向他們行善隨時都可以；只是你們不常有我。她所做的，是盡她所能的；她是為我安葬的事把香膏預先澆在我身上。我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這

福音，也要述說這女人所做的，以為記念。」十二門徒之中，有一個加略人猶大去見祭司長，要把耶穌交給他們。他們聽見就歡喜，又應許給他銀子；他就尋思如何得便把耶穌交給他們。除酵節的第一天，就是宰逾越羊羔的那一天，門徒對耶穌說：「你吃逾越節的筵席要我們往哪裏去預備呢？」耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們進城去，必有人拿着一瓶水迎面而來，你們就跟着他。他進哪家去，你們就對那家的主人說：『夫子說：客房在哪裏？我與門徒好在那裏吃逾越節的筵席。』他必指給你們擺設整齊的一間大樓，你們就在那裏為我們預備。」

最後，歡迎你為以下的事項禱告、讚美和感謝神：

為棕櫚主日感恩。

棕櫚主日是為記念基督在世上的最後一個禮拜。為在不同堂會舉行的主日崇拜代求。願會眾能與神相遇和讓神得到當得的榮耀。願我們在守聖餐禮時被提醒：藉著拿起---將我們由罪中揀選出來；祝謝---神定意祝福我們的生命；擘開---我們被破碎更新；分出去---進入社群成為別人的祝福。

聖靈今早感動我為_____ (人名) / _____ (事情)禱告。

主我渴望你的同在。
傾倒你的聖靈在我生命當中直到滿溢。
祈求你每天向我說話，因為我渴望遇見你我們在天上父，
經歷你的慈愛和憐憫。
主耶穌，讓你在大齋節的禱告和敬拜中醫治我破碎的心靈，在你無止境的愛中使我得自由，用心靈和誠實來敬拜尋求你。