



**21 天祈祷禁食**

**3月30日至4月19日**

“

**你们应当  
一心归向我...  
归向耶和华—  
你们的神...**

约珥书 2 : 12 - 15

## 以下是一些小提示来帮助你 参与今年的21天祈祷禁食：

### 每天与耶稣的约会

耶稣渴望我们，祂的新妇，来到祂的跟前。  
(雅歌 2:10)

当我们用时间亲近神，

- 我们会结属灵的果子  
(约翰15:4)
- 我们会在患难中找到帮助
- 我们会寻见那使我们得自由的真理
- 我们会从死亡中寻见生命  
(约翰 14:6)

## 以下是一些小提示来帮助你 参与今年的21天祈祷禁食：

### 每天感恩的心

- 每一天要起来称谢赞美神。  
(帖前 5:18)
- 在每一个境况中，不管是个人还是国家，要有启示性及如鹰辽阔的视野。
- 让圣灵按照父神的旨意来带领我们祈祷。

## 以下是一些小提示来帮助你 参与今年的21天祈祷禁食：

### 天天要祈祷

- 耶稣就是我们国家的答案。  
(约翰 10:10)
- 祂是在我们面对疾病，人际关系，  
财务等问题的答案。
- 当我们每天祈祷的时候，愿祂的  
生命，圣洁，能力，怜悯和宽恕  
在每一个社会阶层中充满祂的百姓。

## 以下是一些小提示来帮助你 参与今年的21天祈祷禁食：

### 每天凭着顺服的心去行动

信心若没有行为，这信心就是死的。  
(雅各书 2:17-20)

- 要以行动打破游手好闲，无所事事的坏习惯！
- 以热心及丰富的想象力来顺服圣灵的感动。
- 成为神的媒介体，把祂的能力与爱传给我们身边的人。

如何

# 享受这21天

抽出充足的时间，通过禁食祈祷来寻求神。这可能需要半个小时到一个小时的时间。在这一段特别的时间里，去学习敬拜神和研读圣经。

**敬拜神！**

向主歌唱或与你最喜欢的敬拜赞美CD一起伴唱。

**大声朗读圣经**

按照这个祷告指南  
每一天所分配的章节。

**引用圣经来祷告！**

让信心兴起，在耶稣之名的权柄下，宣告神的应许和神那充满生命及能力的话语。

如何

# 享受这21天

抽出充足的时间，通过禁食祈祷来寻求神。这可能需要半个小时到一个小时的时间。在这一段特别的时间里，去学习敬拜神和研读圣经。

## 树立祷告的态度

在家里，工作环境或校园里树立祷告的态度，把你从神的话语所领受到的转换成行动。

## 缩减你日常的活动

缩减你日常的活动，放慢你的生活节奏，好让你可以有更多的时间等待主和祷告。你可以选择减少 / 约束种种休闲活动例如，看电视节目、玩电子游戏、上网，上面子书，使用微博等。

如何

# 禁食

你可以照着圣灵的带领自由选择  
禁食的模式。以下供你选择：



完全  
禁食

24小时内禁食任何食物。  
只喝水。

如何

# 禁食

你可以照着圣灵的带领自由选择  
禁食的模式。以下供你选择：



在一天里牺牲一餐。

例如：早，午或晚餐。

如何

# 禁食

你可以照着圣灵的带领自由选择  
禁食的模式。以下供你选择：



部分  
禁食

在较长的一段时间里禁食。

例如：日出到日落。  
只喝水。

如何

# 禁食

你可以照着圣灵的带领自由选择  
禁食的模式。以下供你选择：



但以理  
禁食

禁肉类和其它喜爱的食物。  
只吃少许蔬果和饮料。

如何

# 与其他人参与加入



家庭

约好一家人一起禁食祷告。选择适合每一个家庭成员都能够参与的禁食类型。在进行家庭灵修时，一起研读当天的经文和祈祷。

如何

# 与其他人参与加入

HOMES  
家庭小组

和 Homes 组员一起禁食比单独禁食更为容易。选择特定的禁食类型。安排日程表/ 特定的时间让每一个组员同步祷告与禁食。盼望个人及国家的复兴。渴望神到访你的 Homes, Acts 教会及社会。

# 你可以为着 什么祈祷

## 个人突破

- 有规则和固定的灵修和祷告生活。
- 个人的品格和身心发展。
- 家庭、学业、事业、  
人际关系、健康、事工…

# 你可以为着 什么祈祷

## 传扬福音和宣教

- 家人和朋友的救恩。
- 在神的帮助下邀请家人和朋友来教会。
- 现有的海外植堂：  
墨尔本，新加坡，贝加西，卡拉瓦奇，  
依斯干达（柔佛），青迈，仰光，  
博茨瓦纳，伦敦，布里斯托，爱丁堡。
- 目前的城市代表：  
香港，汉堡。
- 未来的植堂：日本。
- Acts Teens Live 和 CampusCity：  
接触更多的青少年们。
- 乡村拓展计划。

# 你可以为着 什么祈祷

## 教会

- 神的同在与恩膏。
- 主任牧师事务处 (SP0)，长老们和传道们。
- Homes 家庭小组组长和副组长，L1领袖和 Dream Team 事工组长。
- 本地植堂：  
中央(梳邦)，赛博再也，汝来，八打灵再也，安邦，蕉赖，巴生，士毛月。

# 你可以为着 什么祈祷

## 国家

- 政府。
- 国家：经济，教育系统和国家行政各个领域的成长； 社会公义和宗教自由。
- 公义彰显于整个国家。
- 马来西亚的复兴。

写下笔记

**我相信神  
将赐予突破的  
个人领域**

写下笔记

写下笔记

**我现正为  
他们救恩  
祈祷的人**

写下笔记



**与你的亲朋好友  
分享，一齐参与！**

**跟我们分享  
你的见证**

[点击这里](#)