

我們一起
禱告吧！

PRAY

漫訊 八月號

牧者心聲

鄭展程牧師



「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」

(太七7)

這節經文在主僕患病期間，特別活現起來，真實起來！

主僕曾祈求主耶穌不叫我因施手術，阻礙我不能參與教會原定的大型或重要的事奉，如施行浸禮、話劇佈道、靜修營和職青生活營等。除此之外，主僕更祈求神讓我能與家人一起到台灣之行能成事，結果神都一一垂聽，最後讓我毫無牽掛地完成一次大手術，安心休養生息，也多謝弟兄姊妹的熱切禱告。

在手術期間，主僕也不斷禱告神，讓我快快些回復元氣，手術後不用化療，結果神也垂聽了，不到八天便出院（註：不少弟兄姊妹也驚訝這麼快出院），也很快走得順暢和胃口很好，更神蹟性地不用化療。感謝主！

出院後，神透過不少弟兄姊妹和一些見證書，給我很多的提醒，以致我康復得快。現在生活的習慣比前健康得多，如盡量多休息、運動、保持心境開朗和飲食要注重營養等。主耶穌更讓主僕能安排一些時間運用 " 從懷疑到相信 " 課程去佈道，去建立生命！

弟兄姊妹，神是信實的，祂的應許，必不落空，讓我們常常憑信心禱告，天天經歷神！



我與神的日子

葉佩文

「愛是恒久忍耐，又有恩慈。」
對的，當我發覺心中失去了愛的時候，便很容易發脾氣及容易說出埋怨的說話。

自從我認識了牧師及群姐姐(即吳杏群傳道)之後，發現原來人是可以這麼友善，他們常常鼓勵我，扶持我心靈的需要。他們不但有言教，亦會親身讓我感受到愛。

上帝讓我經歷了許多許多波折，但感恩上帝無處不在，透過很多不同的試煉及開心的經歷，讓我看到這世界仍然有很多美好的目標及方向等著我前進及發掘。

我以前是個不懂得思考，對自己充滿自信，認為自己一定是對的人。我愛分享，但卻不太了解身邊的人的心情及需要，以致朋友不多，就算別人喜歡與我交朋友，但又會因我的性格不懂得以愛相待別人，友誼自然便告吹。

感謝神，我在小組裏可以讓我發揮關心別人的恩賜，而組長群姐姐更是我心中的榜樣。

我認同開心是需要有一顆積極及關懷別人的心，讓別人感覺到愛、關心、被接納，也會更感到自己的重要。

神在這兩年多給了我許多精彩的學習，讓我知道有信仰的人有著柔和謙卑的行事為人。

自從去年 11 月展開了每天靈修、祈禱、讀經等，自己的性格亦有所改變，當然仍然有很多改善的地方，但我深深感受到認識耶穌是豐盛的源頭。

「我願意一生一世住在祢的殿中，瞻仰祢的榮美。」

願將榮耀頌讚歸予神，誠心所願。



你今日禱告左未？



聖經如何教導禱告？基督徒生活若沒有禱告，靈性就不可能進步。
因此要知道聖經在這方面的教導，這是很重要的。

1. 為何禱告？

- 禱告可以讓我們與耶穌建立關係：
我們在這真誠的關係中學習接受、經驗，還有回報神對我們的愛。
- 禱告幫助我們勝過試探：
當我們遇見試煉時就要禱告！禱告是我們能度過試探的關鍵。
- 禱告可以讓我們確定神的旨意：
當我們花時間禱告，神會引導我們，透過不同方式讓我們明白他的心意。
- 禱告成就神的工作：
我們與主一同作工，不只是在我實際地理位置所做的事，同時也可透過禱告，在全世界完成祂的工作。
- 禱告是屬靈爭戰中的武器：
禱告這個武器是把堡壘摧毀的第一步。



2. 禱告有什麼內容？

| | |
|---------|-------------------------------------|
| 感謝 | 「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 5：18 |
| 認罪 | 「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」 詩 66：18 |
| 祈求 及 代求 | 「我勸你第一為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。」 提前 2：1 |
| 讚美 | 「你們要讚美耶和華，……」 詩 112：1 上 |

3. 禱告有什麼要注意/學習？

a. 暗中的禱告

我們需要一個與神單獨談話的空間 –

你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。(太六 6)

b. 堅忍的禱告

不論你的禱告看起來多麼不可能和無盼望，總要勇敢向前，學習迦南婦人那樣，抓住神的話 –

有一個迦南婦人，從那地方出來，喊著說：「主啊，大衛的子孫，可憐我！我女兒被鬼附得甚苦。」耶穌卻一言不答。門徒進前來，求他說：「這婦人在我們後頭喊叫，請打發他走吧。」耶穌說：「我奉差遣不過是到以色列家迷失的羊那裡去。」那婦人來拜他，說：「主啊，幫助我！」他回答說：「不好拿兒女的餅丟給狗喫。」婦人說：「主啊，不錯；但是狗也喫他主人桌子上掉下來的碎渣兒。」耶穌說：「婦人，你的信心是大的！照你所要的，給你成全了吧。」從那時候，他女兒就好了。(太十五 22-28)

c. 不當的禱告

我們要注意禱告的態度正不正確，是否合乎真理，是否為私慾而求。

你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。(雅四 3)

d. 傲慢的禱告

我們很容易仗著神白白的恩典而自傲誇大，把自己高舉勝過其他人，好像救恩只屬於自己，而不能給其他人一樣。

e. 坦然無懼的禱告

在我們的禱告生活中，謙卑和勇敢是不會互相衝突的，謙卑的禱告不會將勇敢排除在外，因為謙卑是從我們省察自己而來，勇敢則來自我們對基督的仰望。當我們倚靠基督時，他才能獲得坦然無懼的勇敢之心，這是一種聖潔的勇氣，使我們能更親近神。

所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。(來四 16)

f. 真實的禱告

我們本不曉得怎樣禱告，當聖靈越發工作的時候，我們就會越發學習到按著神的旨意禱告，這就會領受越多的信任、平安和上頭來的帶領。

況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。(羅八 26-27)

g. 有效的禱告

我們要知道世上沒有任何力量比祈禱所發出來的能力更大，因這能力是從神而來的。在我們學會了靠著恩典的神蹟而活後，禱告就會大有功效。

h. 感恩的禱告

我們不單當禱告蒙應允時要感謝主，在神施恩惠給不配的罪人更要感謝祂。藉著認識自己的不配而發出對主的尊榮，這才是真正的感恩。即使神不應允我們任何一個禱告，祂仍然藉得我們去感謝，因為祂已賜下許多我們不配得的祝福。

凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。(帖前五 8)

盼望以上的教導/提醒能幫助大家更了解禱告，與神更加親密。



盧巧音的回音

林美玲姑娘



大學畢業後的第一份工作，讓當時未信主的我體會到禱告的能力。有一晚，我與上司和其他同事留在公司加班，之後一連串的事就發生了。

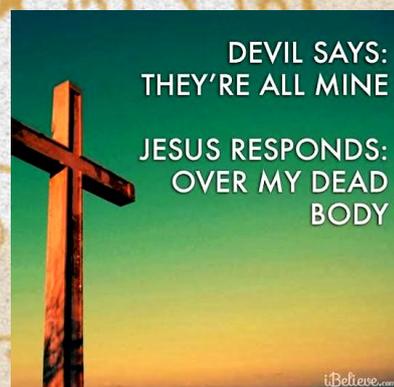
坐在我後面的秘書已下班，但我不時聽到後面座位有打字的声音；有一位同事在自己的座位播放流行曲，但我卻聽到電台的廣播。約晚上九時的時候，其他同事離開寫字樓到後樓梯抽煙輕鬆一下，當下只餘下我一個人辦公室。

此時，坐在我鄰座的上司，她的電腦正在播放盧巧音的歌，我趁這機會跟著音樂獨唱一番。唱了第一句後，在我身後出現了另一把女聲，她跟我一樣唱著盧巧音的歌。當時我打了一個冷陣，不敢再唱。然而，這女聲仍在，我的心快要跳出來，不知道要怎樣做。我突然想起主禱文，此刻我不知道為何如此肯定耶穌可以救我(當時還未信主)。我在心裡唸主禱文，唸了幾句之後，後面的女聲再唱得更大聲，並有走向我的趨勢，此刻我不敢再唸下去了，而這把女聲慢慢變細，再過一陣子就消失了。

當時我在考慮是否要這個時候離開公司(當時是晚上九時半，公司員工每逢加班到十時就可以獲得加班津貼)，但這時卻聽到走廊有斟水和腳步的聲音。我心裡十分掙扎，我要等到十時，還時立即離開呢？到了晚上九時四十五分，我真的受不了這驚嚇，我拿著背包，閉上眼睛，直奔公司大門離開。

第二天我回到公司，上司問我：「你昨晚趕著離開嗎？」於是我將昨晚的情況告知她。她後來告訴我，其實當日所有同事都感到公司有不妥當，於是全部人都走到後樓梯討論一番。

這件事讓我親身經歷到耶穌的禱告能驅趕撒旦，當時我真實地感受到撒旦是非常害怕我唸主禱文，否則這女聲不會突然變大來阻止我，只是我當時的信心不足。今天已信主的我，更有信心奉主的名趕走撒旦，亦相信耶穌基督的十字架已勝過任何黑暗的權勢。



禁食祈禱會感想



本年度禁食祈禱會已於 6 月 14 日下午 12:45-5:00pm 在禮堂完滿結束。
這次祈禱會主題為 Win Build Send，共有 54 人參加。

今年祈禱會分了以下數個環節：自省、為世界、為香港、為教會和個人禱告，在為教會禱告環節還有邀請會務和同工坐在中間領受大家的同禱祝福。以下有參加者的感受分享：



張永森

參加禁食祈禱會次數：第二次
是次感受：今年特別開心，可以和太太一齊完成禁食祈禱會



周建棟

參加禁食祈禱會次數：每年一次
是次感受：同神一起，發揮集體同禱精神及力量



黃智慧

是次感受：氣氛加埋配樂令人好舒服，事奉人員好投入帶詩歌



劉海燕

參加禁食祈禱會次數：第一次
是次感受：配樂很好聽令我很容易投入，又有飲品食物提供，關心到弟兄姊妹的身體需要



陳卓羚

參加禁食祈禱會次數：第二次
是次感受：投入事奉感覺與神更親近，關心社會、教會、弟兄姊妹，有愛和快樂！



駱綺霞

參加禁食祈禱會次數：第一次
是次感受：開心，感受到多人祈禱有很大的力量



葉佩文

參加禁食祈禱會次數：第二次
是次感受：事奉人員處事認真，投入，值得一讚



林安妮

參加禁食祈禱會次數：每年一次
是次感受：與往年差不多，但欣賞有一段較長的詩歌禱告敬拜開始，可以讓人沉澱一下



陳健敏

參加禁食祈禱會次數：第一次
是次感受：詩歌時間可能耐得滯，我見有不少人站到邊坐下，我也坐了

教會恆常的祈禱會有：

主日祈禱會

時間：主日 8:30am-9:00am

每月祈禱會

時間：每月第四個星期五 8:00pm-9:30pm

歡迎所有弟兄姊妹參加！

定時做帶氧運動



良好的飲食習慣，也要配合適量運動。
適量的帶氧運動有助血液循環，對抗外來病菌。

游泳、跑步均屬帶氧運動。當體溫上升，新陳代謝及免疫細胞便會活躍，對抗細菌自然事半功倍。情緒的起伏對於抵抗力亦會有影響，精神緊張、長期處於壓力下，會導致免疫力變差。

有研究指出情緒會影響賀爾蒙皮質醇的分泌，心情欠佳、抑鬱者，壓力賀爾蒙皮質醇便會飆升，繼而削弱免疫系統；而帶氧運動有助釋放安多酚，減少皮質醇及降低壓力賀爾蒙水平，讓人產生愉悅感。

以下為大家帶來各運動與其消耗熱量的資料供大家參考。大家一起來動一動吧！

| 運動項目 | 所消耗的熱量 <small>(以一個體重60公斤的人運動三十分鐘計算)</small> | 運動項目 | 約消耗的熱量 <small>(以一個兒童運動三十分鐘計算)</small> |
|--|--|---|--|
|  散步 (時速5公里) | 135卡路里 |  抹窗、掃地 | 75-100卡路里 |
|  游泳 (蛙式每分鐘20碼) | 135卡路里 |  排球 | 100卡路里 |
|  哥爾夫球 | 155卡路里 |  健身舞 | 150卡路里 |
|  踏單車 (時速60公里) | 165卡路里 |  散步 (完成2哩) | 150卡路里 |
|  網球 | 190卡路里 |  踏單車 (完成5哩) | 150卡路里 |
|  健身舞 | 195卡路里 |  游泳 (蛙式每分鐘20碼) | 225卡路里 |
|  籃球 (半場) | 197卡路里 |  行樓梯 | 300卡路里 |
|  排球 | 248卡路里 |  跳繩 | 300卡路里 |
|  緩步跑 | 267卡路里 | | |
|  跑步 (時速10公里) | 306卡路里 | | |
|  踏健身單車 (時速32公里) | 398卡路里 | | |