

# < 禁食禱告日建議日程 >

為你嘗試透過禁食禱告來經歷神而獻上感謝。事實上，這將會是你一窺復興真貌的難得機會；條件是，你要帶著正確的態度（可參考禁食禱告須知手冊），並有週詳的準備來參與禁食（如有一個充分使用禁食的日程，和了解甚麼應做或不應做的事）。

1. 你在禁食當天所做或所不做的事絕對會影響你禁食禱告的有效性，以下為一些應做或不應做的事情。

## 應做：

- 多喝水
- 可於早上飲用由蘋果、木瓜、西瓜或西柚等鮮榨的果汁
- 可於中午飲用生菜、西芹和紅蘿蔔汁
- 可於晚上飲用以西芹、馬鈴薯和紅蘿蔔煲過的淨菜水
- 若沒有榨汁機等工具弄果汁，可到超市買沒有糖及附加物的同類果汁

## 不應做：

- 不宜飲用含咖啡因的飲料，如汽水及紅茶
- 不宜咀嚼香口膠（chewing gum）
- 不宜參與劇烈的運動
- 不宜飲用帶強烈酸性的飲品，如檸檬汁
- 不可飲用奶類流質物品，因為奶為食物

## 緊記：

- 禁食禱告是藉不需要用飯餐時，以禱告讀經敬拜等來親近神，省察認罪悔改，及祈求代求。
- 整天帶著饑渴慕義的心來到神面前，或作你日常需要的工作。
- 神不悅納那些為著私利的禁食（參撒迦利亞書 7:3-6；以賽亞書 58:3-10）

2. 以下為一個**建議的日程**，你可按你的需要對經文、詩歌及禱告的內容稍作修改。

時間	重點	內容	備註
早上	靈修，省察	<p>一、詩歌：容我寧靜            歌詞：教會詩歌集 2006 Vol. 1 第 195 首 或  <a href="http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/c0354.html">http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/c0354.html</a></p> <p>二、經文：詩篇 – 第 5 篇</p> <p>三、反省：            1. 怎樣的人能得神喜悅？ 2. 神恨惡那類人？ 3. 我有何罪要向神承認？ 4. 有否得罪人的地方？ 5. 我要怎樣才能得蒙神的悅納？</p> <p>四、禱告：            1. 以自省禱告為主，在神面前省察，認罪悔改            2. 為個人靈命得復興</p>	有關當天應該或不應該作的事情（包括飲料等），請參閱背頁。
中午	代禱（家庭）	<p>一、詩歌：1. 尋求神的臉            歌詞：<a href="http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/c0531.html">http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/c0531.html</a>            2. 獻上活祭            歌詞：教會詩歌集 2006 Vol. 1 第 116 首 或  <a href="http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/new_songs_ringing_162.html">http://www.christianstudy.com/data/hymns/text/new_songs_ringing_162.html</a></p> <p>二、經文：代下 – 6:24-40; 7:12-16</p> <p>三、反省：            1. 災禍與困難是因甚麼而來到？ 2. 神要我們如何才赦免我們的罪，聽我們的禱告？ 3. 神要多少人的禱告才應允而行 (6:29; 7:14)？ 4. 我們的家庭、家族有甚麼得罪神的地方沒有？ 5. 今天，我應該如何為我的婚姻家庭的復興禱告？</p> <p>四、禱告：            1. 為婚姻、家庭得復興</p>	
晚上	代禱（福工、宣教）	* 參加教會聯合禱告會（地點：324 Belmont Ave, Cloverdale）	