

十 祈 禱 手 冊

40日生命更新之旅
2024





讓我們一同

LET'S

pray

禱告

TOGETHER



道成肉身 · 福臨萬邦

行事曆 - 40 日生命更新之旅

JAN 2024	SUN	MON	TUE
<p><u>祈禱預備</u> 1.15 - 2.16</p>		1	2
<p><u>查經組長預查</u> 2.4</p>	7	8	9
<p><u>截止報名日</u> 1.28</p>	14	15	16
		— 祈禱預備 —	
<p><u>40 日生命更新之旅開始</u> 2.17 - 3.27</p>	21	22	23
	28	29	30
	截止報名日		

WED	THU	FRI	SAT
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

行事曆 - 40 日生命更新之旅

FEB 2024	SUN	MON	TUE
<p>祈禱預備</p> <p>1.15 - 2.16</p>			祈禱預備
<p>查經組長預查</p> <p>2.4</p>	4	5	6
	查經組長預查 第 1-6 課		
	11	12	13
<p>40 日生命更新 之旅開始</p> <p>2.17 - 3.27</p>	18	19	20
	崇拜信息 : 1 查經 : 1		
	25	26	27
	崇拜信息 : 2 查經 : 2		

WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17 — 靈修 — 崇拜信息：1 查經：1
21	22	23	24 崇拜信息：2 查經：2
28	29		

行事曆 - 40 日生命更新之旅

MAR 2024	SUN	MON	TUE
<p>40 日生命更新之旅開始</p> <p>2.17 - 3.27</p>			
	3	4	5
	崇拜信息 : 3 查經 : 3		
	10	11	12
	崇拜信息 : 4 查經 : 4		
	17	18	19
	崇拜信息 : 5 查經 : 5		
	24	25	26
崇拜信息 : 6 查經 : 6			
	31		

WED	THU	FRI	SAT
		1 靈修	2 崇拜信息：3 查經：3
6	7	8	9 崇拜信息：4 查經：4
13	14	15	16 崇拜信息：5 查經：5
20	21	22	23 崇拜信息：6 查經：6
27	28	29	30

15

我的心默默無聲，專等候神；我的救恩是從祂而來。

我的救恩是從祂而來：

主啊，我的心默默無聲，專等候祢，我的救恩從祢而來，求主讓我緊記祢的恩情，在生命中見證祢美好的作為。

MON

詩篇 六十二 1

16

除祂以外，別無拯救；因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。

求主賜我們一顆倚靠祂的心：
主，我們確信除祢以外，別無拯救！
願祢賜我們一顆倚靠祢的心，無論順境或逆境都謙卑倚靠祢！

TUE

使徒行傳 四 12

17

人子來，為要尋找，拯救失喪的人。

基督尋找與拯救失喪的我們：
盼望我們都能與基督相遇，經歷祂的恩典，讓祂的話語引導我們，得到祂的牧養，生命能夠得著更新改變。

WED

路加福音 十九 10

18

我的拯救、我的榮耀，都在乎神；我力量的磐石，我的避難所，都在乎神。

主啊！祢是我的拯救、磐石與避難所：
主，祢是我的拯救，我力量的磐石，我的避難所。求祢幫助我們仰望祢的恩典，專心信靠祢。

THU

詩篇六十二 7

19

他們說：「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」

FRI

使徒行傳 十六 31

上主祢是拯救：

主啊，祢是我們的救贖，
我們宣告祢的救贖不只臨到
我們一人，還有我們的家。
我們的家必信主耶穌，也當
稱頌祢。

20

你們得救是本乎恩，
也因着信。這並不是
出於自己，乃是神所
賜的；也不是出於行
為，免得有人自誇。

SAT

以弗所書 二 8-9

得救是本乎恩：

親愛天父，感謝祢的恩典和拯救，
求天父賜給我們有常存感恩的心，
靠着恩典為主作見證。

21

耶和華我的力量啊，
我愛祢！
耶和華是我的岩石，我的
山寨，我的救主，我的神，
我的磐石，我所投靠的。
祂是我的盾牌，是拯救我
的角，是我的高臺。

SUN

詩篇 十八 1-2

主是我的救主、我的神：

主啊，投靠祢的人是有福的，因祢
必保護及拯救他們。求主堅定我們
的信心，無論身處的環境是順或是
逆，也要堅心倚靠祢不變的恩典。

基督是拯救之主



22

人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。

MON

提摩太後書 二 21

求主賜我們力量成為聖潔，被主所用：

天父啊！求祢潔淨我們，塑造我們，親愛聖靈啊！求祢時刻提醒我們，讓我們遠離一切不義的事，成為祢聖潔、貴重，又合用的器皿，又使我們能行各樣的善事。

23

求祢用真理使他們成聖；祢的道就是真理。

TUE

約翰福音 十七 17

求主用真理使我們成聖！

主啊，我們要做祢要我們做的事，又被真理所改變，求祢用真理使我們成聖，願祢幫助我們更加合乎祢的心意。

24

生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。

WED

希伯來書 十二 10

受教的心得益處！

主啊！願我甘心順服祢，接受祢的管教與試煉，使我生命品格得以煉淨，更合乎祢聖潔的心意。

25

神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

THU

詩篇 一三九 23-24

引導我走永生道路的主：

主啊，每當我們心裏有惡念或有疑惑，求祢鑒察及憐憫，賜我們信心與力量，相信基督完全的愛，毫無保留地將一切交託給主，並一生跟隨祢的引導，走向永生的道路。

26

敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。

上主祢是至聖者：

主啊，求祢的智慧臨到我的身上，讓我更加敬畏祢，更加認識祢。

FRI

箴言 九 10

27

你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。

上主祢是聖潔：

主啊，祢是聖潔的，求教我們不但與眾人和睦相處，亦教導我們更加追隨祢，使我們成為聖潔的子民。

SAT

希伯來書 十二 14

28

既知道人稱義不是因行律法，乃是因信耶穌基督，連我們也信了基督耶穌，使我們因信基督稱義，不因行律法稱義，因為凡有血氣的，沒有一人因行律法稱義。

行事為人與蒙召的恩相稱：

主啊，我們已接受福音而稱義，求祢幫助我們行事為人要與蒙召的恩相稱，單單依靠祢在真理中站穩，為要榮耀祢的聖名。

SUN

加拉太書 二 16

基督是使人成聖之主



29

祂被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因祂受的鞭傷，你們便得了醫治。

MON

彼得前書 二 24

我們因耶穌得醫治：

親愛主耶穌，感謝祢犧牲的大愛，背負我們所有罪孽，將我們從罪的捆綁中拯救出來，得著醫治和釋放，教導我們天天仰望十字架的恩典，活出召命。

30

這稱我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。我必睜眼看、側耳聽在此處所獻的禱告。

TUE

歷代志下 七 14-15

求上主赦免和醫治：

親愛天父，求祢引導我們明白人的限制、渺小和罪性，讓我們謙卑尋求上主的赦免和醫治。幫助我們遠離罪惡，並且信靠那為我們預備赦罪與醫治的主。

31

百夫長回答說：「主啊，祢到我舍下，我不敢當；只要祢說一句話，我的僕人就必好了。」

WED

馬太福音 八 8

基督是醫治的主：

拯救世人的主，我們要讚美祢醫治的權柄，我們坦然無懼的來到祢面前，求祢憐憫及醫治我們身心靈的各種軟弱，讓我們更深的經歷祢的大能和同在。

1

祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。

THU

詩篇 一四七 3

上主祢是醫治者：

主啊，祢是醫治者，祢不但醫治我們的心，還陪伴我們經歷這些傷痛，有祢在，我們怎會不痊癒呢？

2

喜樂的心乃是良藥；
憂傷的靈使骨枯乾。

上主祢是良藥：

主啊，求祢使我們的心喜樂，讓我們感受祢的甘甜，除去纏繞我們的憂傷。

FRI

箴言 十七 22

3

凡勞苦擔重擔的人
可以到我這裏來，我
就使你們得安息。

上主祢是避難所：

主啊，祢是我的避難所，我將自身的勞碌、重擔交托給祢，求祢使我靈裡得自由，在祢裏面得安息。

SAT

馬太福音 十一 28

4

有人用褥子抬著一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：「小子，放心吧！你的罪赦了。」……「起來！拿你的褥子回家去吧。」那人就起來，回家去了。眾人看見都驚奇，就歸榮耀與神，因為他將這樣的權柄賜給人。

基督既是醫治的主，又是生命的主！

主啊！我要稱頌祢，因為祢赦免我一切的罪孽，醫治我一切的疾病。
求主使我緊記祢是我生命的主！

SUN

馬太福音 九 2-8 (節錄)

基督是醫治之主



5

你們也要預備；因為你們想不到的時候，人子就來了。

上主祢是君王：

主啊，求祢教我們預備自己的心，在祢來的日子可以看得見祢的面。

MON

路加福音 十二 40

6

看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。

上主祢是信實：

主啊，祢是信實的主，求祢幫助我們不但聽見還要認清祢的聲音，讓我們能夠在末了的時候與祢相聚同坐。

TUE

啓示錄 三 20

7

所以，你們要警醒；因為你們不知道家主甚麼時候來，或晚上，或半夜，或雞叫，或早晨；恐怕他忽然來到，看見你們睡着了。

要警醒等候主再來！

天父，求祢叫我們都能以「忍耐」、「謹慎」、「警醒」的態度來面對當下的生活，並熱切的渴慕耶穌基督的再來。

WED

馬可福音 十三 35-36

8

但那日子、那時辰沒有人知道，連天上的使者也不知道，子也不知道，惟有父知道。你們要謹慎，儆醒祈禱，因為你們不曉得那日期幾時來到。

求主賜下謹慎儆醒的心：

主啊，求祢賜給我們常常有儆醒的心，把握機會將主的福音傳開，讓更多人得著主耶穌的愛和拯救。

THU

馬可福音 十三 32-33

9

你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。

求主幫助時時警醒：

親愛天父，求祢賜我們有儆醒禱告的心，常常作好準備，渴想主的再來，讓我們在那日子能在主面前站立得住。

FRI

路加福音 二十一 36

10

死人復活也是這樣：所種的是必朽壞的，復活的是不朽壞的；所種的是羞辱的，復活的是榮耀的；所種的是軟弱的，復活的是強壯的；所種的是血氣的身體，復活的是靈性的身體。若有血氣的身體，也必有靈性的身體。

基督已經戰勝罪惡和死亡！

感謝主，因祢的死亡和復活，使我們能得着永遠的福樂！求祢使我們對祢所預備的前路，充滿盼望和渴想。

SAT

哥林多前書 十五 42-44

11

願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！

活出無可指摘的生命！

親愛的天父，求祢幫助我們在靈、魂和身體都活出祢喜悅的樣式，在祢降臨的時候，完全無可指摘。

SUN

帖撒羅尼迦前書 五 23

基督是再來之主



12

他誠然擔當我們的憂患，
背負我們的痛苦；我們
卻以為他受責罰，被神
擊打苦待了。哪知他為
我們的過犯受害，為我們
的罪孽壓傷。因他受的
刑罰，我們得平安；因他
受的鞭傷，我們得醫治。

MON

以賽亞書 五十三 4-5

耶穌替我們受刑罰：

親愛的主耶穌，祢竟然犧牲自己
寶貴的性命，為了擔當我們一切的
罪孽，求祢幫助我們不要忘記祢
拯救的厚恩，學習忠心地跟隨祢。

13

你們當以基督耶穌的心
為心。

TUE

腓立比書 二 5

上主祢是愛：

主啊，願我們效法祢，以基督耶穌
的心為心，以基督耶穌的愛為愛，
將福音傳給未信主的人。

14

他們一出會堂，就同著
雅各、約翰，進了西門
和安得烈的家。西門的
岳母正害熱病躺著，就
有人告訴耶穌。耶穌
進前拉著她的手，扶她
起來，熱就退了，她就
服事他們。

WED

馬可福音 一 29-31

求主讓我們經歷醫治，以服侍耶穌
與別人為樂：

主啊，求祢不斷校正我們的焦點，
使我們能常被祢的愛充滿，以致
我們能夠服侍祢，服侍他人。

15

小子們哪，你們要住
在主裏面。這樣，祂
若顯現，我們就可以
坦然無懼；當祂來的
時候，在祂面前也不
至於慚愧。

THU

約翰一書 二 28

上主祢是聖潔：

主啊，求祢幫助我們時常住在祢裏
面。讓我們可以來到祢的施恩寶座
前，讓我們看見祢的榮光時不至於
慚愧。

16

神差他獨生子到世間來，使我們藉着他得生，神愛我們的心在此就顯明了。

上主祢是何等愛我們：

主啊，祢差獨生子來到我們中間，使我們藉着他得生，我們就知道祢是何等愛我們。

FRI

約翰一書 四 9

17

SAT

18

SUN

40日 生命更新之旅

2024.02.17 —→ 03.27
(6個星期)

道成肉身·福臨萬邦

- 十 40日個人靈修
- 十 6次崇拜信息
- 十 6次團契小組查經

歡迎所有已有及未有團契/小組生活的朋友參加

請填妥背頁之報名表，或網上報名
如有垂詢，歡迎致電教會辦公室



截止報名日期：2024年1月28日 <https://forms.gle/sqHhTAbXMUVZscpHA>



(請於 加上 號)

- 我願意委身參與40日生命更新之旅，包括：
❖ 40日個人靈修 ❖ 6次崇拜 ❖ 6次團契小組查經

已有團契/小組生活，所屬群體是 _____

未有團契/小組生活，希望參與以下現有團契小組：

少年組	<input type="checkbox"/> 週日 上午11:30	夫婦組	<input type="checkbox"/> 週六 晚上7:30
大專及初職組	<input type="checkbox"/> 週六 下午7:00		<input type="checkbox"/> 週日 上午11:45
	<input type="checkbox"/> 週日 下午1:00		<input type="checkbox"/> 週日 下午2:30
職青/成年組	<input type="checkbox"/> 週五 晚上7:45	信仰成長小組	<input type="checkbox"/> 週日 下午2:45
	<input type="checkbox"/> 週六 下午3:00		<input type="checkbox"/> 週六 下午3:00
	<input type="checkbox"/> 週六 下午5:00		<input type="checkbox"/> 週日 上午8:45
	<input type="checkbox"/> 週六 晚上7:30		<input type="checkbox"/> 週日 上午10:15
	<input type="checkbox"/> 週日 下午2:00	<input type="checkbox"/> 週日 上午11:30	
	<input type="checkbox"/> 週日 下午2:30	姊妹組	<input type="checkbox"/> 週四 上午10:00
<input type="checkbox"/> 週日 下午2:45	<input type="checkbox"/> 週六 下午3:00		
普通話組	<input type="checkbox"/> 週日 下午2:00	長者組	<input type="checkbox"/> 週日 上午10:30

- 未有團契/小組生活，時間上未能參與以上現有團契小組：
我可以出席團契小組的時間：逢星期 _____ 上/ 下午 _____
(註：教會將按實際報名情況盡量安排，並於2月16日前聯絡你)

道成肉身·福臨萬邦

40日生命更新之旅 報名表

姓名：_____ 聯絡電話：_____

年齡： 20或以下 21-40 41-60 61或以上 性別： 男 女

電郵地址：_____

講道及查經手冊： 電子版 大字版 普通版

道成肉身·福臨萬邦



基督教宣道會宣愛堂
C&MA Sun Oi Alliance Church